

MAGAZYN DLA WSZYSTKICH

SIERPIEŃ 1990 ● NR 8(23)

Nerde

ZDROWIE

uroda i życie

W NUMERZE:

- MIEJSCE DLA ZIOŁOLECZNICTWA
- JAK POMÓC NERKOM
- CZY MIAŻDŻYCA MOŻE BYĆ ODWRACALNA
- KUCHNIA CHIŃSKA



USA \$2.50
CANADA \$2.95

POLSKIE
LINIE LOTNICZE



ROZWIJA SKRZYDŁA

5 REJSÓW W TYGODNIU Z CHICAGO DO WARSZAWY
(w każdy wtorek, czwartek, piątek, sobotę i niedzielę już od 13 maja 1990)

\$799 W OBIE STRONY Z CHICAGO DO WARSZAWY DLA
DZIECI 2 – 12 LAT 33% ZNIŻKI
140 FUNTÓW BEZPŁATNEGO BAGAŻU
(odlot i powrót musi nastąpić we wtorek)

\$841 PRZEDPŁATY NA PODRÓŻE Z WARSZAWY DO
STANÓW ZJEDNOCZONYCH
SPECJALNE ŻNIŻKI DLA OSÓB STARSZYCH I MŁODZIEŻY

UWAGA: Powyższe taryfy podlegają zatwierdzeniu przez władze rządowe,
mają pewne ograniczenia i mogą ulec zmianie bez uprzedzenia.

Wszystkie rejsy samolotem Boeing 767.

Rezerwacje, informacje i sprzedaż biletów w polonijnych biurach podróży i biurze LOT:
333 North Michigan Avenue, Chicago, IL 60601 • (312) 236-3388





ZDROWIE

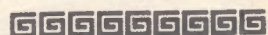
uroda i życie

Wydawca:
BACK TO NATURE, INC.
5627 N. Milwaukee Ave.,
Chicago, IL 60646
☎ (312) 583-0402

MAGAZYN DLA WSZYSTKICH
SIERPIEN 1990 ● NR 8(23)

SPIS TREŚCI

●	Rok polski	2
●	Czarne błyskawice	5
●	Bajka czy nie bajka	6



●	Nadczłowiek	9
●	Profesor Rubik	11
●	Sukcesy Japończyków ..	13
●	Miejsce dla ziołolecznictwa	14
●	Nadużywanie leków	15
●	Jak pomóc nerkom	16

●	Czy miazdzyca może być odwracalna?	18
●	Olejek z Tea Tree	20



●	Nikotynowy plaster	22
●	Zreformowani palacze ...	22



●	W środku lata	24
●	Śmiech to zdrowie	27
●	Kosmetyczka radzi	28
●	Pietruszka	29
●	Amor-Eros-seks	30
●	Masaż stóp	33

●	Kuchnia chińska	34
●	Dlaczego pomidory tracą smak	36
●	Tajemnice gondoli	38



●	Panna T. o pani T.	40
●	Trujące złoto Amazonki	42



●	Krótkie, ostre życie	44
●	Czytelnicy pytają	47



OD REDAKCJI

– Co dalej z naszą cywilizacją? – to pytanie zadają sobie dzisiaj nie tylko naukowcy. Nurtuje ono miliony ludzi żyjących w różnych zakątkach globu. Skutki zmian zachodzących w środowisku naturalnym odczuwane są wszędzie – w krajach Dalekiego Wschodu, w afrykańskim buszu, w lasach nad brzegami Amazonki. Skażone powietrze, woda, żywność.

Dokonujące się przewartościowania w podstawowych założeniach naszej kultury skłaniają umysły ludzkie do tworzenia futurologicznych wizji cywilizacji.

– Co stanie się z gatunkiem ludzkim. Czy będzie przystosowywał się do nowych warunków, nie rezygnując z tych dobrodziejstw, które niesie ze sobą rewolucja przemysłowo-techniczna, czy też wybierze inną drogę – ochronę środowiska, odziedziczonego po przodkach. Wizja świata ze szkła i betonu, z ginącą przyrodą i żywnością z próbowki jest przerażająca. Niby 100 lat to tak niewiele w historii naszej planety, a przecież tak zasad-

niczo zmienił się krajobraz Ziemi. A jak będzie wyglądał świat w XXI wieku?

Spośród wielu koncepcji przyszłości naszej Ziemi najbardziej racjonalna jest ta, która głosi obronę dotychczasowych wartości. Zdobycze medycyny, coraz większa wiedza na temat żywienia, higieny, profilaktyki, rozwinięta opieka socjalna w większości krajów – wszystko to sprawia, że realnie zwiększają się szanse systematycznego przedłużania życia ludzkiego.

Idzie tylko o to, aby było ono pełniejsze, bogatsze, aby każdy z niego korzystał w pełni.

Sporo uwagi poświęciliśmy tematyce futurologicznej, ponieważ w tym numerze zamieszczamy ciekawy, choć w niektórych fragmentach kontrowersyjny artykuł o nadczłowieku a właściwie człowieku przyszłości.

Jeśli ktoś szuka lektury lżejszej polecamy artykuł o bajkach, przynoszący też sporo ciekawych informacji naukowo-historycznych, a także pogodny felieton pani Marii Gajdy. W tym numerze – ze względu na porę roku – wiele pozycji o ziołach.

ROK POLSKI

SIERPIEŃ

Gwiazdy i wieniec

Gdy na świętego Prota jest pogoda albo słońce, to na świętego Nikodema jest deszcz albo go nie ma – powiadają sztydery przedrzeźniający przepowiednie atmosferyczne drogą rolnikom. Cokolwiek mówią, każdy wie, jak Polska długa i szeroka, że jeśli padało na Siedmiu Braci, Śpiących i na świętego Menarda, a na Czterdziestu Męczenników był przymrozek, darmo spodziewać się pomyślnych żniw. Chyba że "marzec suchy, a mokry maj" zapowiadające "żyto jak gaj", zneutralizowały niepomyślne wnioski.

Bogactwo wróżb dotyczących pogody na żniwa, świadczy o znaczeniu tej pory. Od zarania dziejów do niedawnych czasów Polska była krajem rolniczym, nie dziw więc, że głosem ziemi przesiąkły jej kultura i obyczaje. Problemy rolnicze pozosta-

wały żywe nawet dla tych, którzy bezpośredniego kontaktu z ziemią nie mieli. Żniwa stanowiły centralny punkt roku, oczekiwany z nadzieją i troską. Ogrom czasu i pracy, cała racja istnienia rolnika zależały od udanych albo nieudanych zbiorów.

Niebezpieczeństwa

Są niebezpieczeństwa, które dobry rolnik przewidzi i odparuje. Nie dopuści w swym zbożu do mietlicy, ognichy, kąkolu. Co najwyżej chabry, w myśl starego porzekadła: "Pszenica w bławacie, gospodarz w szkarłacie; pszenica w maku, gospodarz w kubra-ku; pszenica w rumianku, bywaj zdrów, kochanku!". Nie będzie miał w życie sporyszu, ani w pszenicy niezmiarki. Ileż jednak grózb zostaje od jego woli i rozumu niezależnych!

Przyjmijmy, że wróżby wypadły pomyślnie, a pogoda zastosowała się do nich uprzejmie. Święta Zofija, co

kłosa rozwija, spełniła swoje zadanie, zboże podniosło się bujnie, w czerwcu faluje mieniście jak morze, kwitnienie przyszło w pogodę i białe, pachnące chlebem dymy pyłu unoszą się ponad polami. Kłosa pęcznieje z każdym dniem. Ałs zieleni nabiera złotego tonu. Wtedy lada burza położy ci zboże. Cały łan legnie pokotem, wiatr go strąca niby tabun koni, deszcz przytłoczy ciężkie kłosa, które już nie wstaną. A grad zostawiający na polu zniszczenie równe szarańczy! A dziki, wychodzące z lasu o zmierzchu, gotowe zećpać w jedną noc całe pole owca czy jęczmienia! Każda godzina jest nabrzmiała groźbą.

Choć rolnik z zawodu musi stać się filozofem, bywa, że niepokój wyciąga go nocą z chaty. Staje, patrzy skąd wiatr wieje, czy księżyc jest czysty, czy też w lisiej czapie. Z ulgą spogląda na niebo pogodne, precudne sierpniowe niebo o szczególnie ciemnym choć przeźroczystym błękitcie. Wokoło panuje cisza, tylko liście topoli trącane nieuchwytnym wiatrem szemrzą jakby struga wody. Zmilkły dawno żaby, zmilkły ptaki, gwiazdy



spadają bezszelestnie świetlistymi smugami. Mawiano nam w dzieciństwie, że wystarczy powiedzieć życzenie, w chwili kiedy gwiazda spada, aby się spełniło. Więc któż nie wpatrywał się uparcie w niebo szepcząc czyjeś imię? Bardzo rzadko udawało się schwytać promienisty błysk, a jeszcze rzadziej doczekać spełnienia prośby. Ten poetycki pogląd był zresztą świeżej daty.

Znacznie groźniejsze znamiona posiadała słowiańska wiara. Według niej spadająca gwiazda była Latawicą, złowrobną boginką przestworza, upatrującą ofiary w postaci młodego chłopca. Ten, którego wybrała, sechł od wewnątrz i umierał. Więc gdy w błękitnej ciemni gwiazdy poczynaty zapalać się i gasnąć, matki, narzeczone, kochanki, siostry drżały szepcząc skuteczne zaklęcia.

Gorsza od poprzednio wymienionych niebezpieczeństw, straszniejsza niż grad lub burza jest wojna. Lokalna

czy totalna stanowi klęskę dla rolnika. Trud rolnika wymaga pokoju, oddycha pokojem, żyje nadzieją pokoju. Zmieniają się sposoby uprawy, traktor wyparł sochę i wołu, lecz gleba jest wciąż ta sama, kolejność pór roku nie ulega zmianie. Praca rolnika pozostaje odwiecznie wpleciona w rytm ziemi. Wojna od czasów Kaina stanowi zakłócenie harmonii. Ludy nomadzkie, nie związane z gruntem, szczepy myśliwskie, szukające wciąż nowych terenów dla łowców mogą żyć wojną, nawet pragnąć wojny. Dla ludów rolniczych wojna jest zawsze przekleństwem.

Obrzędy

Powaga żniw maluje się w obrzędowości towarzyszącej zbiorom. Zboże posiadało swoje bóstwa, podobnie jak woda lub las. Czarnooka Południca, młoda, urodziwa wiedźma w wieńcu maków, topiła leniwców, co by zasnęli w biały dzień na między wśród zboża. Podobna do Latawicy

wróżyła śmierć temu, co ją ujrzał. Mniej groźna, natomiast szpetna i pokraczna była Rżana Baba, czyli Żytnia Baba. (Stara nazwa żyta: reż – utrzymała się jeszcze na Śląsku. W pozostałych dzielnicach Polski mamy tylko ślad jej w rżysku).

Najważniejszym był skrzat Plon pilnujący zbiorów. Pokrewnymi mu były płonki, pomniejsze skrzaty mieszkające w spichrzach, ukazujące się nieraz w postaci kocura.

Podobnie jak w innych wypadkach nad tą gromadą pogańską Kościół położył swą pieczęć mówiąc: Ta praca jest zbożna. Wianuszki z rozchodnika, mięty i macierzanki święcone na Boże Ciało z wetkniętymi w nie zwitkami papieru, na których nagryzmołono pierwsze słowa czterech Ewangelii czytanych podczas procesji – zakopywano na rogach pól, by ustrzec zbiory przed szkodą. W uroczystej wotywie, odprawianej w każdej parafii przed żniwami kapłan mówi: "Wylej, Panie, błogosławieństwo Twoje na lud Twój i plony ziemskie...Racz obdarzyć nas urodzajem owoców ziemi, bez których w życiu doczesnym obejść się nie możemy..." A żniwa rozpoczynane bywają w sobotę, dzień poświęcony Maryi, Matce Bożej.

Żniwa

Nadszedł więc szczęśliwy dzień, gdy kłosa białe proszą o sierp lub kosę. Praca sierpem stanowi zaszczytny przywilej kobiet. Wychodzą stare i młode na pole, pięknym półkolistym ruchem odkładając na powrósł garście ścięte równiutko przy ziemi. Każdy ruch celowy, oszczędny jest owocem wielowiekowego doświadczenia, nabiera cech liturgicznych. Przygięcie, wyprostowanie, przygięcie, znów nachylenie. Już garści tyle, że trudno je objąć. Więc przycisk kolanem, wiązanie powrósł. Kołek wyjęty zza paska spódnicy pozwala skrócić węzeł słomiany tak mocno, że nic go nie przerwie. Kołek powraca za pasek, nowe powrósł na ziemię. Znowu garść za garścią i znów te same ruchy, niespieszne, wytrwałe. Słońce, praży, powietrze dygocze z upału, pot ścieka po twarzach na ziemię, świerszcze grają.

Przy sнопach sierpowych, ciężkich, równych, snopięta maszynowe, szczepione sznurkiem byle jak, raz za wysoko, raz za nisko, rozlatujące się na widłach wyglądają rażąco tandetnie. A jednak tamten znój czcigodny musiał ustąpić przed naporem życia

niosącego nowe formy, nowe obyczaje. Co minęło, nie powróci.

Święto Plonu

"Plon niesiemy, plon!" – stara pieśń dożynkowa, podobnie jak weselna o chmielu i wiosenna o Marzannie, uchodzi za zabytek pogański. Każda dzielnica, każda epoka dorabia do niej swoje słowa, lecz nuta i przyspiewek zostają te same.

...Kogóż to niesie gromada? My rozumiemy dziś, że dostatek, bogaty zbiór, lecz niegdyś niesiony był Plon. W koronie zbóż i owoców siedział skrzat dobroczynny, jego to uroczyscie wręczano gospodarzowi. Wzajemne przyspiewki, odbieranie wieńca, wszystko nosiło charakter obrzędowy, po czym dopiero następowały poczęstunek i zabawa.

Jeszcze kopy lub kopki złocą się na polach, gdy pług już ciągnie między nimi czarne smugi podorywki. Nowy trud pod nowy siew, bo życie nie zna spoczynku.

Pracę rolnika, mozolny wysiłek cichych, co posiedzą ziemię, upodobała sobie Królowa Pokoju, Matka Siewna, Matka Zielna odsunęła dawne bóstwa przejmując opiekę nad pracą zniwia-



rza. Królowa Nieba i Ziemi władająca wszystkim, co żyje, pozostałaby obojętna na to, co z ziemi wyrosło, od nieba zależne, na ziemi pracuje?

Pobożność ludu polskiego uwiła jej wieniec legend piękniejszy niż dożynkowy. Najświętsza ochrania dłonią przed jastrzębiem gniazdo skowronka, przyjaciela rolnika.

Przed potopem całe źdźbło od góry do ziemi stanowiło kłos. Gdy potop zalał świat i jeszcze wierzchy zbóż widniały nad wodą, Przeczysta uchwyciła w rękę podmywane falą czubki, wołając błagalnie: Choć tyle, choć tyle pozostaw mi Panie! I kłos ocalał w wymiarze Jej dłoni. Ona uciekając do Egiptu pomogła w siewie strudzonemu chłopu. Posiana przez Nią pszenica rośnie w oczach, już idzie w kolana, już się kłosi, aż tu wysłańcy Herodowi nadbiegają. – Nie widzieliście niewiasty z dzieciątkiem uciekającej na osle i starego męża przy nich? (A tupot kopyt jeszcze słychać na gościńcu). – Ano widziałem, widziałem – przyznaje siewca. – Dawno? – nalegają (A białą zasłonę głowy widać jeszcze za zakrętem). Kiedym tę pszeniczkę siał – objaśnia chłopek-roztropek i siepacze zniechęceni wracają.

Tej Opiekunce, Matce miłości pięknej i nadziei świętej, lud polski składa zboża i zioła w dniu Jej Wniebowzięcia. Ona poniesie je ze sobą, niby wonny oddech ziemi – hołd Stworzycielowi od Jego stworzenia. Rzeźniczka wszelkich potrzeb i nędz świata, Przodownica miłosierdzia odziana w koronę uwił z kłosów, zroszoną kroplami znojnego ludzkiego potu.

Zofia Kossak

Choremu i złote łożo nie pomoże.
(przysłowie polskie)

Przed doktorem aptekarz nierównie: aptekarz w ziele grzebie a doktor w gównie.

Wespazjan Kochowski

Anamneza – przesłuchanie pacjenta bez uprzedzenia o prawie odmowy zeznań.

Andrzej Lipiński

Po co myśleć? Eksperymentuj!

John Hunter

Prawdziwy naukowiec nie zatrzymuje się przy pewnikach.

Charles Horace Mayo

Lekarze leczą nie tylko medycyną.

Norman Bethune

Lekarz jest niczym innym jak pocieszycielem ducha.

Petroniusz



Gdy wołasz lekarza, zawołaj też adwokata i spisz testament.

(przysłowie angielskie)

Kto używa doktory, ten zawsze chory.

(przysłowie staropolskie)

Lekarz uzdrowia tylko tego pacjenta, który nie ma umrzeć.

(przysłowie japońskie)

Prawdziwie elegancki lekarz dla każdego ze swoich pacjentów wymyśla inną chorobę.

Elias Canetti

Dwie są podstawy postępowania lekarza: wiedza i sumienie.

(zasada deontologiczna)

Czas jest dobrym lekarzem. My tam mamy jednak mało czasu.

(powiedzonko polskie)

Nieboszczyk – człowiek, który nie odzyska już zaufania do medycyny.

Andrzej Lipiński

ODMŁODZENIE
ZATRZYMANIE PROCESU STARZENIA

Vitacel 7

Zmodernizowany preparat
GEROVITAL H-3

Popraw jakość i długość życia

Preparat GH-3 używany jest od ponad 30 lat bez żadnych skutków ubocznych. Stwierdzono między innymi następujące jego działanie:

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ♦ poprawa pamięci | ♦ Ulga przy migrenach i bólach głowy |
| ♦ Ulga przy stanach depresyjnych | ♦ Wzmocniony pociąg seksualny |
| ♦ Zwiększona żywotność | ♦ Ulga przy bezsenności |
| ♦ Poprawa przy stanach artretycznych | ♦ Ogólna poprawa samopoczucia |
| ♦ Poprawa przy nadciśnieniu | |

Preparat bardzo skuteczny przy niemal wszystkich symptomach wieku starczego.
cena 1 opakowania — \$35.00

Należy dodać \$2.50 na przesyłkę. Mieszkańcy stanu Illinois doliczają 2% na podatek (tax)

Zamówienia prosimy wysyłać pod adresem:

Back to Nature Inc. ♣ 3101 N. Milwaukee Ave. ♣ Chicago, IL 60618

←→ Czarne błyskawice ←→

Archeolodzy, którzy w 1922 r. rozpoczęli prace wykopaliskowe w ruinach starożytnego miasta Mohenjodaro nad Indusem, znaleźli ślady zagadkowego kataklizmu, który spowodował zagładę tego ośrodka cywilizacji.

Natrafiono na ludzkie szczątki w ruinach domów i na ulicach – znaleziono też ślady zniszczeń spowodowanych przez pożary. Dopiero później uczeni zwrócili uwagę, że niektóre kamienne konstrukcje były nadtopione. Zwykły pożar nie mógł stopić glinianych murów. Ruiny Mohenjodaro przypominały Hiroszimę i Nagasaki po wybuchu bomby atomowej. Staroindyjski epos "Mahabharata" wspomina, że miasto ok. 3,5 tys. lat temu zostało spalone przez "ogień z nieba". Katastrofa nie była

jednak dziełem kosmitów – została spowodowana przez niezwykle rzadkie zjawisko fizyczne, tzw. czarne błyskawice.

Starożytne kroniki greckie i rzymskie, legendy japońskie i chińskie, a także dokumenty egipskie wspominają o ogniach z nieba. Przeważnie jest to czarny obłok, który się zapala albo też wyrzuca duże ilości ognistych kul. Nie mogły to być deszcze meteorytów, gdyż te zjawiska były opisywane inaczej. Nie są to również zwykłe błyskawice. Współczesna fizyka atmos-

fery może wyjaśnić to zjawisko tworzeniem się skupisk aktywnych chemicznie cząstek – aerozoli jednocześnie naładowanych elektrycznością. Taką świecącą kulę opisali m.in. kronikarze egipscy za czasów faraona Totmesa III w XV w. p.n.e.

Takie dziwne twory chemiczno-elektryczne przechodzą przez kilka faz rozwoju. Najpierw są chłodne, nie emitują jeszcze światła i energii. Wysunięto hipotezę, że są to zalążki piorunów kulistych – jeszcze nie rozgrzane, czyli tzw. czarne błyskawice. Występują również jako kule świecące czarnym lub pomarańczowym światłem, zdarzają się przy pięknej pogodzie – bez żadnego związku z burzą. Kule takie, wielkości piłki, swobodnie pływają w powietrzu, mogą też toczyć się po ziemi. Poruszają się szybko po

dziwnych trajektoriach – przygasają i rozjaśniają się. Ich temperatura dochodzi do kilku tysięcy stopni. Mogą wybuchnąć, powodując pożary.

21 września 1910 roku przez trzy tygodnie w nocy widziano latające, ogniste kule nad Nowym Jorkiem. Podobne zjawisko wystąpiło 24 sierpnia 1978 r. nad Chabarowskiem w Związku Radzieckim. Z hukiem i szumem latała nad miastem płonąca kula, która po dotknięciu ziemi eksplodowała zostawiając stopiony piasek. Takie samo zdarzenie miało miejsce również w innej republice we wrześniu 1984 r. Posypały się z nieba ogniste kule, wywołując w promieniu 20 km uszkodzenia transformatorów i linii elektrycznych.

Czarne błyskawice mogą nie tylko razić prądem i palić, ale także wydzielać toksyczne substancje. One prawdopodobnie wytruły mieszkańców Mohenjodaro.

W ostatnich tygodniach znów głośno o tym zjawisku. Tajemnicze kule pojawiają się co pewien czas w rejonie Jarosławla (ZSRR). Udało się je sfotografować, pokazała je również telewizja.

ciekawostki

Po deszczu przychodzi pożądanie

W czasie bezdeszczowych dni trudno znaleźć przypadki aktywności. Odnosi się wrażenie, że życie całkowicie zamarło, ale wraz z pierwszymi kroplami deszczu...

W strefach podzwrotnikowych długie miesiące suszy tylko na krótko przedzielone są okresami intensywnych ulew tropikalnych. Wówczas to

samce ropuch rozpoczynają między sobą bezwzględny walkę o akceptację przedstawicieli płci przeciwnej. Zwycięzcy dostępują przywileju przedłużenia gatunku.

Życie płciowe płazów stało się przedmiotem zainteresowania naukowców aż z trzech uniwersytetów: Oregon, Austin i California. Biolodzy chcą ustalić, jakie zmiany zachodzą w organizmach ropuch po opadach deszczu, bo zmiany w ich zachowaniu są bardzo widoczne.

Długotrwałe obserwacje i analizy wykazały, że poziom męskich hormonów płciowych w organizmie ropuchy uzależniony jest od ilości wody w

otoczeniu. Samce, które przebywają w pobliżu stawów, z reguły mają większą ilość androgenów, niż podobne okazy znajdujące się w większej odległości od zbiorników wodnych. Te same zależności występują, wraz ze zmianą stopnia wilgotności powietrza. Proste wnioski byłyby jednak przedwczesne, gdyż podobne stężenie hormonów płciowych u różnych osobników przynosi często bardzo różne rezultaty w ich zachowaniu w stosunku do partnera. Jedno jest pewne, woda ma wpływ na intensywność produkcji androgenów u dużej liczby gatunków płazów zamieszkujących tereny podzwrotnikowe.



Legendy i mity od najdawniejszych czasów towarzyszą ludzkości. Wiele z nich ma charakter baśni, ale są i takie, które sprawiają wrażenie, jak gdyby opowiadały o jakimś bardzo odległym, lecz prawdziwym wydarzeniu.



Wiek XIX zapatrywał się raczej sceptycznie na stare podania, np. Iliadę uważano za piękny poemat opisujący zdarzenia zmyślane. Odkrycie Troi przez Schliemanna wywołało sensację.

Równie sceptycznie jak na istnienie Troi uczeni zapatrywali się na opowieść o potopie, chociaż zastanawiające było, że mówi o nim nie tylko Biblia, ale również pisma babilońskie. W połowie XIX wieku archeolodzy angielscy prowadzący wykopaliska na terenie starożytnej Niniwy znaleźli w ruinach biblioteki przeszło 20 tysięcy glinianych tabliczek pokrytych pismem klinowym. Rozszyfrowane tabliczki odkryły przed współczesnym światem jeden z najpiękniejszych poematów starożytnego wschodu – legendę o Gilgameszu, który w czasie długiej, pełnej przygód podróży odnajduje swojego przodka, obdarzonego przez bogów nieśmiertelnością i dowiaduje się od niego, w jaki sposób uratował się na statku, kiedy bogowie zdecydowali, że zniszczą ludzkość zsyłając na nią potop. Opowiadanie jest uderzająco podobne do biblijnej historii o potopie i arce Noego. Specjaliści zwrócili uwagę na bardzo realistyczny opis zjawisk meteorologicznych przed katastrofą: czarne chmury gromadzące się od świtu, grzmoty, ciemność ogarniająca ziemię i ryk huraganu, który nadciągając z południa pędzi fale morskie

wgłąb lądu. Dla meteorologa jest to opis cyklonu, który rozpętał się w Zatoce Perskiej. Zastanawiająca jest końcowa uwaga biblijnego poematu: "I cały świat przemienił się w glinę, pola przybrały regularny kształt dachu". Jest to znów tak realistyczny opis lądu po ustąpieniu wód, że nasuwa się przypuszczenie, iż ta część epopei o Gilgameszu opiera się na opowiadaniu kogoś, kto był naocznym świadkiem katastrofy.

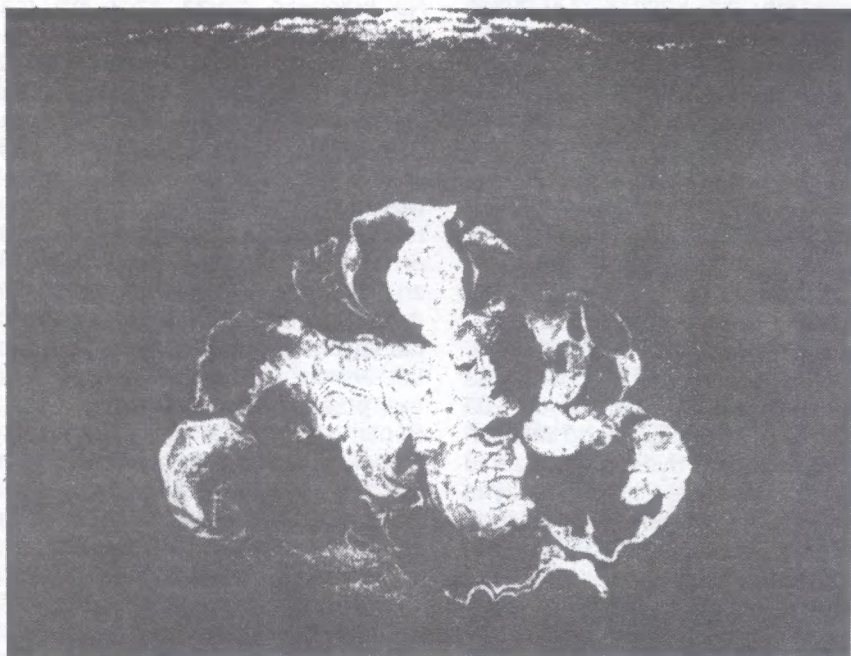
W 1854 r. odkryto stolice Sumerów, miasto Ur sprzed 2000 lat p.n.e. W 1923 r. prace wznowiła ekspedycja angielsko-amerykańska, która zastosowała nowoczesne metody drążenia szybów, którymi posuwano się coraz głębiej. Przed olśnionymi archeologami odsłaniały się domy, pałace, bogate wille, świątynie a wreszcie groby królewskie pełne przepięknych waz, płaskorzeźb i mozaik. Wreszcie po wielu dniach, ukazała się warstwa gliny, która nie zawierała żadnych śladów człowieka i przypominała osady aluwialne. Początkowo archeolodzy sądzili, że są to ślady wylewu Eufratu, który płynie opodal, ale po obliczeniu różnicy poziomów między miastem Ur a rzeką doszli do wniosku, że to niemożliwe. Kopano dalej i nagle warstwa gliny grubości trzech metrów skończyła się, a pod nią ukazała się ziemia, ale nie pusta, jak oczekiwano, lecz zawierająca szczątki prostej ceramiki wyrabianej ręcznie i prymity-

wne narzędzia z krzemienia. Równocześnie okazało się, że gliniasta warstwa zawiera szczątki zwierząt morskich. Sensacyjny telegram obiegił cały świat: "Odkryliśmy ślady potopu". Archeolodzy postanowili sprawdzić swoją hipotezę; kazali wykopać drugi szyb w odległości 300 m od pierwszego, potem trzeci. Wyniki były identyczne. Pozostało tylko ustalić jak duża część lądu została zalana. Kolejne sondáže ustaliły, że pod wodą znalazł się obszar ok. 630 km długi i 160 km szeroki, ciągnący się od Zatoki Perskiej w kierunku północno-zachodnim. Według szczątków pozostawionych przez człowieka obliczono także datę tej katastrofy: nastąpiła ona około 4000 lat p.n.e. Biblijny potop stał się faktem historycznym.

Zagłada Sodomy i Gomory, opisana w Biblii przez długie wieki budziła zgrozę i zaciekawienie, aż stosunkowo późno doczekała się racjonalnego wyjaśnienia. Do połowy XIX wieku okolice Morza Martwego były zupełnie nie zbadane. Dopiero w 1848 roku wyruszyła tam amerykańska wyprawa geologiczna, która ujawniła położenie i właściwości tego zbiornika. Począwszy od jeziora Huleh, leżącego na poziomie morza (wysokość 0), dolina Jordanu obniża się. Morze Martwe leży 3393 m poniżej poziomu morza. Pałace słońce powoduje silne parowanie wody, wskutek czego rośnie stężenie soli przynoszonych stale przez Jor-

bajka ?

CZY NIE BAJKA



dan i mniejsze rzeki. Wskutek tego w Morzu Martwym nie ma żadnych zwierząt. Pustynne brzegi są pokryte wykrystalizowaną solą, która w słońcu rzuca oślepiające błyski. W powietrzu unosi się woń siarki i ropy. Kolejne badania geologiczne ujawniły, że dolina Jordanu jest częścią olbrzymiej szczeliny w skorupie ziemskiej. Rozpoczyna się ona w Azji Mniejszej i poprzez Morze Martwe, zatokę Askaba i Morze Czerwone biegnie do Afryki. W wielu miejscach szczeliny widoczne są ślady aktywności wulkanicznej. W czasach starożytnych na południe od Morza Martwego rozciągała się żyzna dolina Siddim z pięcioma bogatymi miastami – wśród nich były Sodoma i Gomora. Pewnego dnia trzęsienie ziemi spowodowało, że dolina zapadła się, a w zapadlisko wlały się wody Morza Martwego, zatapiając miasta. Ruchy tektoniczne wyzwoływały siły wulkaniczne, toteż katastrofie towarzyszyły eksplozje, błyskawice i pożar. Źródła pisane są zgodne z obliczeniami archeologów i geologów: wydarzenie to miało miejsce ok. 1900 lat p.n.e. a więc w czasach Abrahama. Oto jak pisze o tym wydarzeniu fenicki kapłan: "Dolina Siddim zapadła się i stała się jeziorem, wydzielającym bez przerwy opary, pobawionym ryb..."

Pierwotny zbiornik Morza Martwego ma do 400 m głębokości, natomiast zalana dolina 15-20 m, pły-

nąc nad nią łodzią można zobaczyć na dnie szczątki skamieniałego, pokrytego solą lasu. Im dalej na południe, tym bardziej dziki i pustynny staje się krajobraz okalający Morze Martwe. Na zachód od jego południowego brzegu ciągnie się śnieżnobiały łańcuch wzgórz zbudowany prawie wyłącznie z kryształów soli. Wiele bloków soli, podmytych przez deszcz zważyło się i leży u podnóża wzgórz. Niektóre z nich przypominają ludzkie postacie i przywodzą na myśl biblijną historię o żonie Lota...

Wiele dyskusji toczyło się swego czasu wokół biblijnego opowiadania o cudownym nakarmieniu przepiórkami i manną Izraelitów uciekających z Egiptu. Oba wydarzenia doczekały się racjonalnego wyjaśnienia. Z przepiórkami sprawa była prosta. Izraelici wyszli z Egiptu na wiosnę, a więc w okresie wielkich przelotów ptaków. O tej porze przepiórki opuszczają Afrykę i lecą do Europy. Po tej podróży są tak wyczerpane, że kiedy siadają na brzegu można je złapać ręką. Co do manny, to jej pochodzenie wyjaśnili botanicy. Pierwsza wiadomość o niej pochodzi od dziekana Breitenbacha z Moguncji, który w 1483 r. odbył pielgrzymkę na Synaj: "We wszystkich dolinach dookoła góry Synaj można jeszcze znaleźć niebiański chleb, który zakonnicy i Arabowie zbierają i sprzedają pielgrzymom i cudzoziemcom. Spada on rano jak rosa lub szron i

przyczepia się do źdźbeł trawy, kamieni i gałęzi. Jest słodki jak miód i przykleja się do zębów".

Sto lat później dwaj botanicy z uniwersytetu w Jerozolimie, F. Bodenheimer i O. Theodor, wyruszyli na półwysep Synaj, żeby definitywnie rozstrzygnąć tę zagadkę. W ciągu kilku miesięcy uczeni badali bogate doliny i oazy Synaju. Ich sprawozdanie wywołało sensację, gdyż nie tylko przywieźli pierwsze zdjęcia manny, ale potwierdzili wcześniejsze doniesienia. Na tamaryszku, *Tamarix mannifera*, który jest pospolitym krzewem w całym masywie Synaju, żyją posożytnicze owady – czerwce. Pod wpływem ich ukłuc roślina wydziela słodki, gęsty sok o smaku przypominającym miód, który zastyga w formie małych, białych grudek. Stosując się do wskazówek Mojżesza Izraelici zbierali mannę o świcie, podobnie, jak to dzisiaj robią Beduini; o tej porze dnia jest na pustyni bardzo chłodno i wszystkie owady są odrętwiałe. Kiedy słońce wzejdzie wyżej do manny dobiegają się mrówki. Mojżesz zakazał przechowywania manny do dnia następnego, niektórzy jednak nie posłuchali go, ale wtedy "załęgły się w niej robaki". Oczywiście dostały się do niej mrówki. W dobrych latach Beduini z Synaju zbierają co rano do półtorej kilograma manny na głowę. Jest to porcja wystarczająca: dorosłemu człowiekowi na cały dzień. Na targach arabskich sprzedaje się ją pod nazwą "mannit", jest także eksportowana.

Przekazana przez Platona prastara legenda o Atlantydzie – lądzie, który zapadł się w głąb morza, rozpala od wieków ludzką wyobraźnię. W ostatnich dziesiątkach lat archeolodzy greccy wystąpili z nową koncepcją, podług której opowiadanie Platona odnosi się nie do jakiegoś zaginionego lądu, ale do zagłady wspaniałej kultury minojskiej na Krecie.

Zagłada przyszła od małej wysepki Thery, leżącej 120 km na północ od Krety. Nad wysepką tą, o średnicy zaledwie 15-17 km, wznosił się wówczas potężny stożek wulkanu Santorin o wysokości 2000 m. W ciągu kilkuset lat wulkan Santorin był nieczynny. Wznowił działalność z końcem XV w. p.n.e. wyrzucając duże ilości pumeksu i popiołu. Towarzyszyły temu wstrząsy sejsmiczne. Przestraszona ludność opuściła wyspę, ale później powróciła, gdyż wulkan trochę się uspokoił. Jakiś czas potem rozżarzona lawa przetopiała podmorską ścianę wulkanu i woda

wtargnęła do jego wnętrza. Nastąpiła gigantyczna eksplozja. Ponad 130 kilometrów sześciennych rozżarzonych skał i popiołu wyleciało w powietrze. Masyw wulkanu zniknął, pozostał tylko na głębokości 300 m okrągły krater o średnicy 11 km. Resztki wyspy pokryła warstwa pumeksu grubości 30 m. Wybuch i wywołane nim trzęsienie ziemi podniosły falę morską wysokości przeszło 30 m, która runęła na Krete. W jednej chwili zniknęła cała flota kreteńska, porty i miasta na wybrzeżu. Trzęsienie ziemi, jakie towarzyszyło katastrofie oraz rozżarzony pumeks i popiół Thery spowodowały olbrzymi pożar, który dokończył dzieło zniszczenia.

Dla historii ludzkości eksplozja na Therze ma znaczenie bez porównania większe, niż wybuch Wezuwiusza, który zniszczył Pompeje i Herculanium. Tu zginęły tylko dwa miasta na obszarze już gęsto zaludnionym i cywilizowanym, tam – cała, jedyna w swoim rodzaju i niepowtarzalna cywilizacja. Ale konsekwencje wybuchu na Therze

na tym się nie kończą. Ogromna chmura różowego popiołu wyrzuconego przez Santorin dotarła aż do Egiptu, gdzie Izraelici, gnębieni przez faraona, przygotowywali się do ucieczki. Różowy popiół z Thery, zawierający siarkę, wybitnie im pomógł w wykonaniu tego planu, ściągając na Egipt słynne plagi opisane w Biblii. Chmura popiołu z Thery przysłoniła słońce, wskutek czego nad Egiptem zapadła ciemność. Popiół, opadając na ziemię, zatruł Nil i wszystkie wody siarką, barwiąc je na czerwono i powodując masowe śnięcie ryb. Z zatrutych wód uciekały żaby, chroniąc się do ludzkich mieszkarni, padało bydło po zjedzeniu zatrutej trawy, co mogło być przyczyną plagi much, rozwijających się na padlinie. Siarczany pył drażnił skórę, powodując owrzodzenia.

Wiele dyskutowano nad przejściem Izraelitów przez morze. Tekst hebrajski nie jest całkiem jasny. Stary testament mówi o Morzu Trzcin, Nowy Testament o Morzu Czerwonym.

Na brzegach morza trzcin nie ma. Natomiast na bagnistej nizinie, ciągnącej się na północ od Suez do Morza Śródziemnego leżały dawniej jeziora, które wyschły po wybudowaniu kanału Sueskiego. Tam znajdowało się właśnie "Morze Trzcin", przez które prawdopodobnie przeszli Izraelici. Istnieje też druga możliwość, a mianowicie, że przeszli przez Zatokę Sueską w pobliżu dzisiejszego Suez, gdyż na tym miejscu silne wiatry północno-zachodnie spychają wody zatoki na południe, tak, że można ją przejść w bród. Izraelici przedostali się więc na półwysep Synaj, ale ścigających ich żołnierzy egipskich pochłonęło morze. Prawdopodobnie w tym momencie doszła do Egiptu ogromna fala, wywołana trzęsieniem ziemi, które towarzyszyło wybuchowi wulkanu Santorin. Fala ta runęła na płaską nizinę, na którą właśnie wkroczyli żołnierze egipscy. Wulkan Santorin pogrzebał jedną cywilizację, ale pomógł powstać drugiej, która dała światu Biblię.

EUROPEAN DESIGN

poleca
najmodniejsze
fasony
kożuchów
z najlepszych
skór,
blamy
karakulowe,
blamy
norkowe,
futra i kurtki
z lisów oraz
nerek.
Płaszcz
i kurtki
z miękkiej
importowanej
skóry.
Szyjemy futra
i kożuchy
na
zamówienie.
Wykonujemy
naprawy
i przeróbki
futer.



3065 N. Milwaukee
Chicago, IL 60618
tel: (312) 478-1244
telex: 990 938

Rozwój cywilizacji ludzkiej w ostatnich wiekach spowodował (i powoduje dalej) daleko idące zmiany środowiska naturalnego. Powodują one wymieranie wielu gatunków roślin i zwierząt oraz rozprzestrzenianie się innych. Bardzo duże zmiany można zauważyć w samym czynniku sprawczym – w cywilizacji. Dokonujące się przewartościowania w podstawowych "niezmiennikach" kultury skłaniają umysły ludzkie do tworzenia futurologicznych wizji cywilizacji i przewidywania dalszego losu nie tylko biosfery, lecz i Homo sapiens.

W obliczu tych zaznaczających się zmian pojawia się problem zasadniczy: co stanie się z człowiekiem? Czy nasz gatunek będzie dalej ewoluował, zmieniał biologiczny wygląd i dostosowywał się do nowo powstającego środowiska, czy też grozi nam wymarcie – tak jak drożdżom, które giną w wyniku zaśmiecenia środowiska swym metabolitem – alkoholem etylowym? W pierwszym przypadku należałoby spodziewać się zmian biologicznych u Homo sapiens, z jednej strony umożliwiających przeżycie, z drugiej rozwój cywilizacji poprzez powstawanie „nadludzkich” cech biologicznych. W drugim przypadku powinny zaznaczyć się jakieś symptomy degeneracji człowieka, regresu cywilizacji.

Gdyby tendencje rewolucyjne miały się utrzymać, to należałoby spodziewać się wzrostu objętości

mózgu, kolejnych przystosowań do dwunożności, dalszej redukcji owłosienia, trzewioczaszki niektórych palców. Najbardziej istotną cechą umożliwiającą postępowy rozwój cywilizacji wydaje się wzrost objętości mózgu, wzrost potencjalnej inteligencji. Skoro w dotychczasowej ewolucji powstawały gatunki o coraz większym mózgu, to jest to cecha korzystna przystosowawczo.

Coraz liczniej i częściej pojawiają się głosy alarmujące o degeneracji genotypów „inteligentnych”. Wybitni naukowcy, twórcza awangarda kultury, ludzie z wyższym wykształceniem są w większości nosicielami genotypów, które umożliwiły im tę „intelektualną” karierę. Mają oni przeciętnie mniej liczne potomstwo niż alkoholicy, recydywiści, umysłowo chorzy. Ludzie z marginesu, których zachowanie utrudniające poprawne i prawidłowe

współżycie w społeczeństwie jest zdeterminowane również genetycznie, także mają stosunkowo liczne potomstwo. Taka sytuacja powoduje zmniejszenie się udziału genotypów „inteligentnych” w całym społeczeństwie. Czy zatem zastąpienie naturalnej selekcji dobozem kulturowym nie grozi ludzkości zwyrodnieniem? Czy cywilizacja nie będzie likwidować zachowań „mądrych”? Dzięki coraz doskonalszej medycynie i rozwiniętej opiece socjalnej zwiększają się szanse i długość życia osób będących nosicielami „ułomnych” genów, powodujących wrodzone choroby. W wyniku tego zwiększają się szanse rozrodcze ludzi z defektami genetycznymi, a w konsekwencji może wzrastać ich frekwencja w populacji. Czyżby zatem humanitarne i chlubne tradycje były zgubne dla ludzkości?

NADCZŁOWIEK



Od 30 000 nie obserwuje się większych zmian biologicznych w organizmach ludzkich, takich, które można by uważać za ewolucyjnie postępowe, za charakterystyczne dla Homo futuris. Między człowiekiem z Cro-Magnon a nami różnice biologiczne są niewielkie. Duże są natomiast różnice warunków środowiskowych, w jakich żyły te populacje, a jeszcze większe różnice kulturowe i w związku z tym różne wymagania przystosowawcze do życia w biosferze i cywilizacji. Postępujące zmiany w mózgowości są nieporównywalnie mniejsze od zmian w sposobie życia i rozwoju kultury. Dzisiejszą świadomość zawdzięczamy cechom, które powstały i utrwaliły się wiele setek tysięcy lat temu w zupełnie odmiennych warunkach otoczenia. Kultury



Egipcjan, Sumerów, Greków, Rzymian, Aborygenów, Indian Waika, Masajów, Pigmejów, współczesnych Europejczyków powstały na tym samym, biologicznie równoważnym podłożu: osobnikach *Homo sapiens*. Wzrost średniej długości życia i niska śmiertelność w każdej grupie wiekowej człowieka współczesnego (oczywiście dotyczy to tylko krajów rozwiniętych) nie wynika z doskonałości biologicznego. Jest to skutek higieny i lepszego odżywiania, a więc rozwoju kulturowego i cywilizacyjnego. Łatwo to zauważymy porównując ludność obecnie żyjącą w krajach wysoko rozwiniętych i w krajach zacofanych, głodujących.

Duża migracyjność w ramach całego globu rozluźniła i systematycznie niszczy granice między lokalnymi populacjami. W konsekwencji występuje mieszanie genotypów, powoli znikają rasy. Pewne przystosowania ekotypowe do lokalnych warunków (np. czarna skóra u ludów zamieszkujących okolice równika, długie nosy u ludów północy itp.) tracą swój przystosowawczy charakter i znikają. Polimorfizm człowieka wyrażający się w rasach coraz bardziej zaciera się, gdyż poprzez kulturę został oderwany od środowiska, w którym się ukształtował. Czyżby więc wyżej postawione fakty były symptomami regresu i degeneracji ludzkości? Byłoby to może prawdą, gdyby rewolucja odbywała się na poziomie osobniczym lub populacyjnym wyłącznie. Nie wolno jednak pomijać nadpopulacyjnych poziomów organizacji biologicznej.

Żaden gatunek nie żyje w odosobnieniu, lecz egzystuje z populacjami innych gatunków istot żywych. Tworzą się różnego rodzaju związki, interakcje o podłożu pokarmowym i pozapokarmowym (związki antagonistyczne i protekjonistyczne). Najistotniejsze jest to, że w trakcie współistnienia zależności pomiędzy takimi populacjami różnych gatunków zacieśniają się i populacje coraz bardziej się integrują. W pewnym momencie może nawet nastąpić całkowite uzależnienie i powstanie nowej zintegrowanej całości – nowego poziomu organizacji. Przykładem takiego zjawiska jest zaawansowane posożytnictwo albo symbioza. Nowo powsta-

ły układ ma większy zasób informacji genetycznej niż poprzedzające go gatunki. Ponadto integracja w takim całościowym układzie umożliwia dużą specjalizację części (poprzednio samodzielnych, niezależnych struktur) i w związku z tym większą plastyczność przystosowawczą nowego poziomu organizacji. Gdyby rozpatrywać wyspecjalizowaną część w oderwaniu od całości, wydawać by się mogło, że jest ona niepełnosprawna, ułomna i zdegenerowana. Ewolucja takiej części wydawałaby się regresem. A jednak takie zależności umożliwiły ekspansję na nowe tereny i środowiska, posunęły ewolucję znacznie do przodu dzięki zwiększonej plastyczności.

Uczenie się jest cechą bardzo korzystną i pewnego rodzaju wynalazkiem ewolucyjnym. Jest ono najbardziej efektywne w stadzie, w społecznie zorganizowanej grupie, gdyż oprócz indywidualnych doświadczeń funkcjonuje i jest przekazywane doświadczenie grupowe. Taki układ społeczny jest bankiem wzorców zachowania, ma ciągłość w czasie i możliwość ewolucji tych wzorców. Pozagenetyczne przekazywanie informacji o środowisku, o tym, jak reagować na konkretne bodźce, jak polować, co i kiedy jeść itp., najsprawniej i najlepiej spełnia kultura ludzka. Dzięki mowie i pismu, a ostatnio również środkom audiowizualnym (telefon, radio, telewizja) możliwy jest przekaz wzorców zachowania na bardzo znaczne odległości w czasie i przestrzeni, na skalę nie obserwowaną do tej pory w historii życia Ziemi. Umożliwiona jest zatem ogromna zmiana reakcji fenotypowych bez konieczności ekspresji genów, zmiany lub przebudowy genotypów, a więc bez zmiany metabolizmu i posiadania kilku alternatywnych genetycznych wzorców "zachowania" biochemicznego.

Kultura i społeczny podział pracy jest akceleracją zdolności uczenia się oraz umożliwia kumulowanie się tego intelektualnego dorobku. Dzięki kulturze i jej wytworom ogromnie zwiększyła się niezależność populacji ludzkiej od warunków środowiska, od czynników zewnętrznych, a w konsekwencji zwiększyła się również plastyczność i zdolność przystosowawcza. Efektem tego możliwe jest życie ludzkie w skrajnych warunkach bez konieczności specjalizacji anatomicznej lub biochemicznej, bez konieczności przebudowy biologicznej naszych organizmów.

Indywidualna zdolność wszechstronnego i twórczego myślenia, zdolność do uczenia się wszystkiego i przechowywania całości informacji zapewniającej przetrwanie osobnika zastępowane jest przez kulturę. Pojedynczy mózg ludzki nie musi być wcale coraz większy i coraz pojemniejszy w miarę przybywania informacji. Zbiorowy mózg posiada coraz więcej informacji i coraz więcej aktualnych wzorców zachowania. Kultura jako zintegrowany bank, czy też zbiór informacji (tak jak populacja jest magazynem genotypów) zastępuje indywidualną moc inteligencji. Społeczeństwa ludzkie nie składają się już z pojedynczych osobników – stanowią całościowe i zintegrowane układy, których części ulegają coraz większej specjalizacji. Mamy możliwość obserwowania łączenia, integrowania społeczeństw ludzkich w jeden, całościowy, globalny układ: noosferę. Postępowej ewolucji podlega całość (noosfera) a nie jedynie poszczególne części. Analizując jakkolwiek wyspecjalizowany narząd, podzespół, może wydawać się nam, że jest on zdegenerowany, ułomny, ulegający regresowi np. serce, wątroba, mitochondrium, komórki tkanek itp. W ramach specjalizacji część upraszcza swoją budowę, gdyż spełnia tylko fragment niezbędnych życiowych funkcji.

Fakt, że wiele genotypów "ułomnych" – poprzez przeżywanie i brak eliminowania rozrodczego – rozprzestrzenia się w populacjach ludzkich świadczy o tym, że nie upośledzają one całości. Zwiększają jedynie różnorodność w puli genowej, co może okazać się bardzo korzystne ewolucyjnie. Tę dużą plastyczność umożliwia kultura, a nie jednak doskonałość biologiczna jednostek. Należy zatem spodziewać się wzrostu specjalizacji jednostek, gdyż jest to proces narastający i ewolucyjnie korzystny.

Człowiek jako podłoże biologiczne, nośnik kultury, jest czynnikiem organizującym biosferę w nową, zintegrowaną, sprawniej działającą poziom organizacji życia – w noosferę. Proces ten nie jest zależny od naszej woli. Dzieje się to, bez względu na to, czy chcemy tego, czy nie i wynika z realizacji naszych potrzeb życiowych.

☆Noosfera – ludzkość uplanetyzowana, układ, poziom organizacyjny, w skład którego wchodzi biosfera wraz z człowiekiem i jego technosferą, psychosferą i kulturą.

Tarcza z dziewięcioma zegarami po każdej stronie: osiemnaście wskazówek do zsynchronizowania na godzinie dwunastej. Łatwe? To miliardy, miliardów możliwości. Wynalazca słynnej kostki, znowu przyprawia ludność o zawrót głowy. A sam zachowuje się podobnie do swoich łamigłówek.

PROFESOR



RUBIK

Dziesięć lat temu był karykaturą szalonego uczonego. Potargane włosy, niedbały strój, tani papieros przyklejony do wargi, nieobecne spojrzenie. Dziś – granatowy, dopasowany garnitur, Marlboro, nienaganne uczesanie, opalenizna o każdej porze roku. Erno Rubik jest jednym z nielicznych miliardów mieszkających w Budapeszcie. Jego życie dzieli się na dwa okresy: sprzed kostki i po kostce. Ta szatańska łamigłówka, która przed paru laty stała się obsesją świata i "sprzedała się" w 150 milionach egzemplarzy, po dziś dzień przynosi mu 30 tysięcy dolarów tygodniowo!

Dziś profesor Rubik rzuca nowe wyzwanie. Złośliwość pomysłu polega na tym, że wskazówki zegarków nie poruszają się niezależnie od siebie. Istnieją miliardy, miliardów błędnych alternatyw. Zimne spojrzenie błękitnych oczu Rubika ma w sobie coś sadystycznego. "W epoce kultu ciała, ja proponuję body-building dla umysłu". Do rozwiązania zegara, podobnie jak do rozwiązania kostki potrzebne jest logiczne rozumowanie.

Obliczono, że biorąc pod uwagę ilość możliwych konfiguracji kostki (43 kwintyliony), łamigłówka ta mogłaby dostarczyć zajęcia na 300 lat osobie, która chciałaby szukać rozwiązania wyłącznie w drodze przypadków. Tajemnica zegara jest podobna.

Niezależnie od stopnia trudności, gry Rubika powodują rodzaj maniackiej zależności. Szaleństwo kostki powodowało popadanie w ostre stany psychopatologii, tym bardziej paradoksalne, że gra ta powinna ćwiczyć cierpliwość. Gazety amerykańskie odnotowały wzrost liczby rozwodów. Żądali ich małżonkowie zaniedbani przez partnera pochłoniętego bez reszty układaniem kostki. W Wielkiej Brytanii zaobserwowano niezwykłą formę zapalenia ścięgna, którą nazwano "kciukiem Rubika", spowodowaną długotrwałym przekręcaniem stron kostki.

Rozmowa z Rubikiem też jest łamigłówką. Jego odpowiedzi są często tak zawile, że trzeba nieźle się nagłowić, by zrozumieć, co się za nimi kryje. Chwilami zaskakuje zaś stwierdzeniami tak oczywistymi, że mając go za osobę inteligentną, rozmówca na siłę doszukuje się w nich głębszego sensu. Rozmowa odbywa się w obecności jego osobistego rzecznika, który na głos odlicza minuty, pozostające do końca wywiadu. Jednym słowem Erno Rubik jest jak jego rebusy: irytujący, a jednocześnie magnetyzujący. Na podstawie monosylab i "półodpowiedzi" rekonstruujemy życie wynalazcy.

Urodził się w 1944 r. w Budapeszcie jako syn poetki projektanta samolotów. Obsesja form i konstrukcji charakteryzuje go od wczesnego dzieciństwa. Później szkoła, dwa fakultety (rzeźba i architektura) i wreszcie nauczanie na wydziale wzornictwa przemysłowego. "Było to w 1974 roku. Badając z moimi studentami formy trójwymiarowe wpadłem na pomysł skonstruowania kostki". Po każdej wypowiedzi Rubik milknie na dłużej, jakby chciał zebrać siły po niezwykłym wysiłku, jakim jest dla niego produkowanie słów zamiast form geometrycznych. Ta kostka wydała się zawierać w sobie prawa wszechświata. Porządek i chaos. Harmonię i dysonans – dodaje. Sześcian z różnokolorowymi ścianami, złożony z małych sześcianów. Rubik zaczął go poruszać, mieszać kolory, zafascynowany kaprysem chromatycznym. Kiedy zdecydował się wrócić do punktu wyjścia... rozwiązanie tej zagadki zajęło mu miesiąc: miesiąc nieprzerwanych, obsesyjnych starań w dzień i w nocy, uwieńczony wreszcie sukcesem, rodzajem uczucie euforycznego wyzwolenia.

Stąd też wzięła się myśl rzucenia wyzwania rynkowi.

Skoro on sam dał się złapać na to błędne koło wściekłości – egzaltacji – obsesji, to może przyciągnie ono także innych. Węgierskie przedsiębiorstwo państwowe Konsumex zgodziło się produkować kostkę. Uplłynęły trzy lata socjalistycznej biurokracji zanim kostka trafiła do sklepów. „Ale kiedy zobaczyłem reakcję pierwszego nabywcy: matki z niemowlęciem w wózku, zrozumiałem, że warto było czekać. Maleństwo ryczało w niebogłose a ona zdawała się tego nie zauważać: nie mogła oderwać się od mojej łamigłówki.”

W tamtych czasach węgierski profesor nie podejrzewał jeszcze, że przedmiot wyprodukowany za parę groszy może być sprzedawany o wiele drożej na rynkach zachodnich. Ani tego, że za pomocą odpowiednich strategii marketingowych stanie się zbiorową obsesją międzynarodową. Tę kurę znoszącą złote jajka dostrzegł dopiero węgierski biznesman działający na Zachodzie – Tibor Laczi. Pewnego dnia w restauracji, po godzinach daremnego oczekiwania Laczi zorientował się, że kelnerzy nie obsługują go, ponieważ są zbyt pochłonięci walką z kolorową bryłką. Kupił zabawkę, odnalazł jej twórcę i kazał sobie wytłumaczyć, jak działa. Po czym podpisał kontrakt z Konsumexem. Po paru miesiącach amerykańskie przedsiębiorstwo zamówiło u państwa węgierskiego milion „czarodziejskich sześciątów”.

Był rok 1980. W 1981 na świecie zostało sprzedanych 20 milionów kostek. Pieniądze, sukces, zbiorowa paranoja. Ale także chaos. Kostka stała się symbolem niewydolności ekonomicznej systemu. Węgrzy nie potrafili zaspokoić zawrotnego zapotrzebowania rynków zagranicznych. A kiedy rząd w Budapeszcie zamówił milion sześciątów w Hong-Kongu, by sprzedawać je jako „made in Hungary”, 800 tysięcy kostek zostało odesłanych przez sklepy z powodu ich wadliwego wykończenia. Ale to nie wszystko. Gra została opatentowana na Węgrzech, ale nie zdołano zastrzec wyłączności na jej sprzedaż na rynkach międzynarodowych. Zaczęły więc krążyć kostki pirackie. Sprzedano 50 milionów falsyfikatów przy ogólnej liczbie 150 milionów sprzedanych kostek. Teraz w domu mam kolekcję tych imitacji, ale psują się natychmiast.

Organizowano mistrzostwa w układaniu kostki o dobrze naoliwionych trybach (rekordzistą został Wietnamczyk). Pisano podręczniki, których w sumie sprzedano 10 milionów egzemplarzy: od instrukcji ze wskazówkami, jak rozwiązać zagadkę, po poradniki dla maniaków w ostatnim stadium uzależnienia: „Jak uwolnić się od kostki Rubika”.

– To było wspaniałe – wymyka się profesorowi, pozornie niewrażliwemu na patos wspomnień. – Chociaż przystosowanie się do tej niespodziewanej lawiny pieniędzy nie było

rzeczą łatwą. Początkowo gusty Rubika nie zmieniły się. Wkrótce jednak dwupokojowe mieszkanko w domu ojca zastąpiła willa w budapeszteńskiej Beverly Hills, starego fiata 500 – trzy mercedesy, a miejsce pierwszej żony zajęła Agnieszka, urzędniczka pracująca w banku, w którym Rubik złożył swą fortunę.

– Jak to jest być multimiliardерem w kraju Wschodu? Rubik śmieje się pierwszy i ostatni raz w czasie tej rozmowy. Trudno znaleźć sposób na wydanie wszystkich tych pieniędzy. Jego willa z ogrodem, w którym rosną drzewa owocowe wyposażona jest w kryty basen, saunę, lampy słoneczne i we wszelkie cacka zachodniej techniki. Wystrój willi, jakby chcąc stale przypominać czemu właściciel zawdzięcza wszystkie te skarby, powtarza ostre kolory i geometryczne linie magicznej kostki. – Ale w sumie moje życie nie zmieniło się zbyt wiele. Przestałem tylko wyklądać i otworzyłem własną firmę zajmującą się wzornictwem przemysłowym – Rubik Studio. Nie tworzymy wyłącznie gier, ale wszelkie przedmioty domowego użytku. Nie mówi jednak, że – po sukcesie kostki – Rubik Studio otrzymało od rządu węgierskiego prawo do sprzedaży swoich następnych gier. I, że zyski z „Węża” i „Magic”, łamigłówek wylansowanych w ostatnich latach (pierwsza sprzedana w 50 milionach, druga w 20 milionach egzemplarzy), należą do Rubika.

– Jaki jest sekret, profesorze Rubik, tego ogromnego sukcesu? Przecież w zasadzie są to gry, których produkcja nie wymaga skomplikowanych technologii, nie robią hałasu, nie reklamują ich kasowe filmy...

– Odwołują się jednak do form pierwotnych, które budzą zaufanie, proponują oryginalny wysiłek, nie potrzebują słów, a więc są międzynarodowe. I rodzą współzawodnictwo: może udać się każdemu, więc wszyscy chcą spróbować. Rubik musiał nieraz zadawać sobie pytania, jak magiczna sztuka pomogła mu się wybić, ponieważ po raz pierwszy odpowiedział jednym tchem.

Żeby jednak nie było wątpliwości, zaraz potem powrócił do poprzedniego, lakonicznego wcielenia.

– Jak opracowuje pan swoje pomysły?

– Otwieram szeroko oczy. Wszystko już jest dookoła nas, wystarczy umieć patrzeć.

– Czy pracuje pan już nad nową grą?

– Tak, tą niezwykle skomplikowaną, jaką jest sukces. A właściwie całe życie.

“Europeo”

Szanowna redakcjo,

Będąc ostatnio w Polsce spotkałem się z tragedią dziecka, którą – moim zdaniem – dzięki dobrej woli ludzi z sercem, można zmienić w happy end.

Poznałem matkę z dwójką dzieci: 5-letnim synem i kilkumiesięczną córką. Niemowle jest tymczasową kaleką. Z powodu porażenia nerwów obwodowych splotu barkowego obu barków, nie porusza rączkami. Wyobraźcie sobie maleńkie, śliczne dziecko z bezwładnymi rączkami. Od matki oraz lekarza dziecka dowiedziałem się, że możliwe jest całkowite wyzdrowienie ale musi być stosowany codzienny specjalny masaż oraz lekarstwa:

NIVALIN – zastrzyki podskórne, VITAMINA B-12 – zastrzyki domięśniowe, VITAMINA B-1 oraz B-6 w tabletkach.

Zalecane są również leki homeopatyczne:

PLEXUS BRACHIALIS D4-WALA-in amp. No. XXX (30), PLEXUS BRACHIALIS D6-WALA-in amp. No. XX (20), ARNICA D12 in dil 20,0, HYPERICUM

D6 penf in dil 60,0,

Matka jest z zawodu nauczycielką najmłodszych klas, obecnie niepracująca z uwagi na sprawowanie opieki nad niepełnosprawnym dzieckiem oraz pięcioletnim synem. O ojcu nie wiem nic (podobno po urodzeniu kalekiego dziecka rozpił się i zniknął). Moja pomoc materialna była jednorazowa i na pewno niczego nie zmieniła.

Po przyjeździe tutaj, zwróciłem się do Polskiego Kościoła, ale nic nie osiągnąłem, dlatego piszę do Was i proszę o pomoc w imieniu dziecka, które można uratować od trwałego kalectwa. Bardzo proszę o każdą formę pomocy.

ADRES MATKI: Ewa Omiecińska, 31-803 Kraków, Os. Na Lotnisku 17/10, POLSKA

Podaję również numer mojego telefonu, gdyby ktoś zechciał zasięgnąć więcej informacji w tej sprawie. Za okazaną pomoc i serce z góry dziękuję.

George Klos (203) 225-9426



SUKCESY JAPOŃCZYKÓW

Seiko – jeden z największych producentów zegarków elektronicznych, wyprodukował pierwsze egzemplarze zegarków elektronicznych nie wymagających baterii zasilających, w których wahająca się masa napędza generator prądu elektrycznego.

Trzy japońskie firmy: NCC, Hitachi i Fujitsu opracowały konstrukcję superkomputerów, z których każdy potrafi wykonać ponad miliard operacji w ciągu sekundy i zastąpić przeszło sto tysięcy komputerów osobistych. Linear Express – japoński superpociąg osiągnął prędkość 517 km/godz., zaś podobny pociąg, unoszący się nad torem na wysokości 10 cm dzięki bardzo silnemu polu magnetycznemu, ma być wypróbowany na trasie Tokio-Osaka, by skrócić podróż (300 km) do jednej godziny. Firma Matsushita opracowała procesor słów japońskich, umożliwiający pisanie na maszynie bez konieczności dotykania klawiatury ręką, bowiem czynność tę zastępuje pióro elektroniczne.

Tego rodzaju wiadomości mnożą

się w ogromnym tempie w Japonii. Gdzie tkwią źródła tych sukcesów? Japończycy znają odpowiedź na to pytanie.

– Zarządzanie jest sztuką mobilizowania i włączania całej rozporządzałnej myśli twórczej i inteligencji pracowników dla dobrej pracy przedsiębiorstwa. Oceniając wymiary nowego wyzwania techniki i ekonomii wiemy, że inteligencja kilkunastu technokratów, choćby byli najzdolniejsi, jest niewystarczająca, aby tym wyzwaniom sprostać. Tylko inteligencja wszystkich pracowników przedsiębiorstwa może mu pozwolić na stawienie czoła komplikacjom i wymaganiom nowego środowiska – mówi jeden z najbardziej znanych menedżerów japońskich Konosuka Matsuchita.

Japońskie przedsiębiorstwa wydają ok. trzy razy więcej pieniędzy na szkolenie załóg (około 10% kosztów robocizny) niż przedsiębiorstwa Zachodu. O swoich konkurentach z innych krajów mówią: „Jesteście przekonani o dobrym funkcjonowaniu waszych przedsiębiorstw, rozróżniając z jednej strony szefów, a z drugiej strony robotników, z jednej strony tych co myślą, a z drugiej wykonawców. Dla nas zarządzanie polega na przekazaniu myśli patronów w ręce wykonawców. Dlatego my wygramy a Zachód przegra”.

Wiele nieporozumień powstało na świecie wokół japońskiej wynalazczości. Z jednej strony mówi się, że wszystko teraz wynajdują Japończycy – zwłaszcza w dziedzinie mikroelektroniki, zaś z drugiej, że ich sukcesy polegają na dobrym wykorzystaniu cudzych pomysłów. Może nie będzie to szczyt obiektywizmu, ale znów oddajmy głos samym Japończykom.

Otóż ich zdaniem, poświęcanie czasu i pieniędzy na wynajdowanie czegoś, co już gdzie indziej zostało wynalezione, a może nawet zastosowane stanowi nonsens i marnotrawstwo. Biorąc pod uwagę dyfuzyjność wynalazków, czyli przenikanie ich z jednej dziedziny do drugiej, warto również prowadzić poszukiwania w dziedzinach pokrewnych. Stąd wynika właśnie zarzucane często Japończykom podpatrywanie i kopiowanie cudzych osiągnięć.

Japońska zasada brzmi: wyszukać i u siebie udoskonalić to, co gdzie indziej zostało wynalezione. Na szczególną uwagę zasługują wyroby i technologie, które gdzie indziej nie znalazły powodzenia. Być może stało się tak wskutek niedopracowania?

MIEJSCE

dla zioło- lecznictwa



Coraz częściej świat lekarski uznaje dziś zioła lecznicze, a wielu lekarzy za ich pomocą leczy dziś wiele chorób. Oczywiście leki chemiczne nie są odrzucane, ale zioła stanowią skuteczne ich uzupełnienie.

Medycyna nie może się już dziś obejść bez środków naturalnych. Od dawna wykorzystuje się z ziół leczniczych czyste substancje, jak: glikozydy nasercowe (digitoksynę i digoksynę), izolowaną z wilczej jagody atropinę, czystą, alkaloidalną kolchicynę otrzymywaną z zimowitu jesiennego oraz morfinę uzyskiwaną z maku.

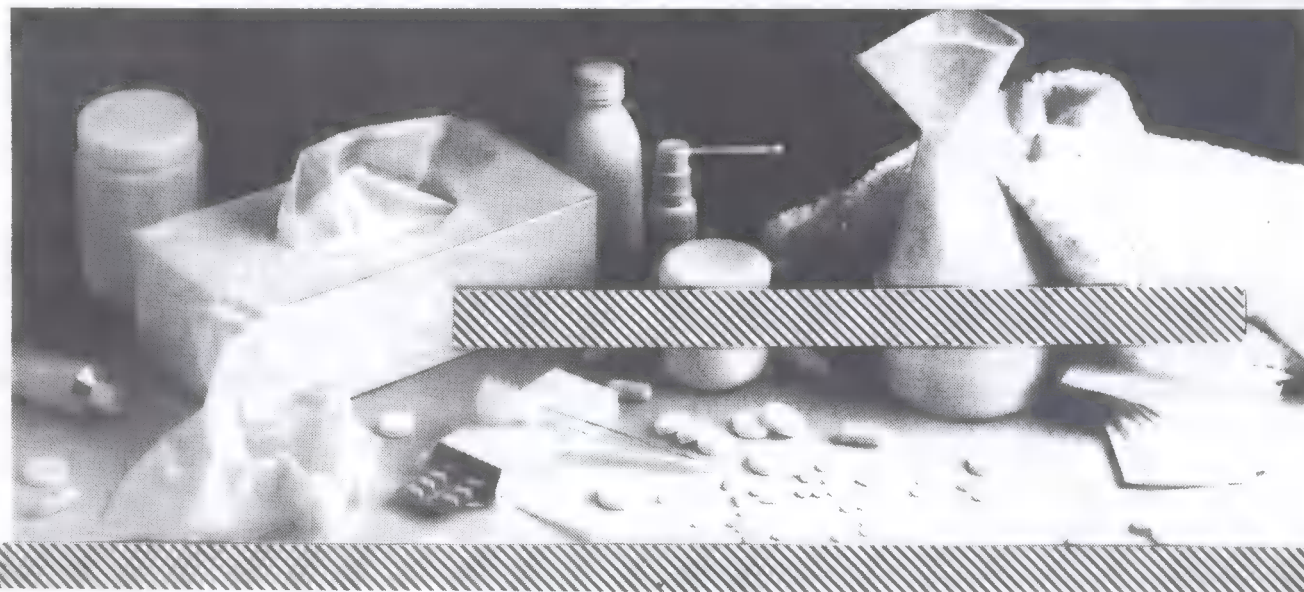
Mając coraz częściej do czynienia z chorobami przewlekłymi uświadamiamy sobie, jak wiele skutków ubocznych i przeciwdziałań mają leki syntetyzowane chemicznie. Biorąc to pod uwagę, w ostatnich latach coraz częściej wykorzystuje się leki ziołowe. Medycyna z wielkim trudem przełamuje własne opory wobec ziołolecznictwa, zarzucając mu brak wystarczających podstaw naukowych. Ale ten zarzut zostanie obalony wówczas, kiedy stosowaniu ziołolecznictwa towarzyszyć będzie krytyczna ocena jego skuteczności, a nade wszystko fachowe wykorzystanie leków roślinnych. Ziołolecznictwo powinno dziś być powszechnie wprowadzone, do programu studiów medycznych, by przyszli lekarze mogli poznać metody leczenia za pomocą leków roślinnych.

Dziś wiemy, jak bardzo są poszukiwane środki naturalne, łagodne i bezpieczne w działaniu. Ta dążność do leczenia się naturalnymi lekami nie jest czymś nowym. Już od zamierzchłych czasów, człowiek był zainteresowany leczniczymi właściwościami ziół, ale szybkie uprzemysłowienie państw po II wojnie światowej spowodowało szalone tempo rozwoju leków syntetycznych. Dało ono szybkie wyniki w leczeniu i przyczyniło się do nieoczekiwanego rozwoju przemysłu farmaceutycznego. Doprowadziło to prawie całkowicie do zaniku wiedzy o lekach roślinnych. Obecnie trudno odrobić zaniechania i uprzedzenia, a przecież wiedza o ziołach leczniczych jest stara jak sam świat.

Już w starożytnym Egipcie znano właściwości lecznicze niektórych ziół, szczególnie cebuli i czosnku. Pierwsze dzieło bogate w wiedzę o ziołach leczniczych zostało napisane 350 lat n.e. przez Dioklesa z Karystosu. Później w średniowieczu ważnym filarem ziołolecznictwa stała się medycyna klaszorna. W XII wieku przeorysza Hildegarda von Bingen rozpowszechniła wielką wiedzę na temat ziół i ich leczniczych właściwości dwoma traktatami medycznymi z zakresu ziołolecznictwa. Także Paracelsus opisał w swym dziele sposoby leczenia za pomocą ziół. Francuski lekarz Henry Leclerc na przełomie XIX i XX wieku zebrał średniowieczne i starożytne ziołolecznictwo w całości i przekazał medycynie nowożytnej. Jemu zawdzięczamy wprowadzenie pojęcia fitoterapii, co oznacza leczenie za pomocą ziół.

Wielkie zasługi dla ziołolecznictwa wniósł w Niemczech prof. Rudolf Fritz Weiss. Jest on uważany za nestora fitoterapii. W 1914 r. wydał "Podręcznik fitoterapii", który jest nadal aktualny jako źródło wiedzy w tej dziedzinie.





NADUŻYWANIE LEKÓW

Na całym świecie wielki niepokój budzi nadmierne stosowanie leków farmakologicznych. W Stanach Zjednoczonych liczba osób nadużywających leki dochodzi do 100 milionów, a więc blisko połowa populacji.

Problem ten dotyczy głównie leków o działaniu uspokajającym, pobudzającym i przeciwbólowym. W Anglii co dziesiąty sen, jak stwierdzają badania wywołany jest środkami nasennymi. Większość tych leków powoduje uzależnienie organizmu, a długotrwałe ich stosowanie w sposób niekontrolowany może spowodować nie odwracalne zmiany w wątrobie, nerkach, połączach, skórze, układzie nerwowym.

Ustawodawstwo wielu krajów pozwala na leczenie lekami nie objętymi obowiązkiem zapisywania na recepty, ale ich nadużywanie stanowi poważny problem medyczno-społeczny. Na rozprzestrzenienie lekomanii wpływa przede wszystkim sytuacja społeczna (konflikty osobiste oraz wszelkiego

typu trudności adaptacyjne) oraz fakt, że niektóre leki ułatwiają odprężenie i wypoczynek i poprawiają samopoczucie.

Zależność lekowa może mieć aspekt psychiczny i fizyczny. Psychiczny polega na przymusie stosowania danej substancji, która powoduje przyjemne uczucie odprężenia i usuwa złe samopoczucie. Fizyczny natomiast polega na wytwarzaniu się stanu abadaptacji, w którym po przerwaniu lub ograniczeniu podawania określonej substancji występują zaburzenia czynności organizmu i nieprzyjemne dolegliwości.

Nadużywanie leków zaczyna się już w chwili samowolnego zwiększenia przez pacjenta dawki przepisanego przez lekarza leku lub samowolnego zastosowania innego leku – bez zezwolenia lekarza. Nadużywa-

niem leku jest również stosowanie go dłużej, niż zaleca lekarz, a więc po ustaniu przyczyny, dla której należało dany lek stosować.

Rozmiary szkodliwej dla organizmu lekomanii zależą od rodzaju leku i czasu jego nadużywania oraz od tolerancji indywidualnej organizmu. Zdarzają się jednak zatrucia niebezpieczne, nie tylko dla zdrowia, ale i dla życia.

Jak więc walczyć ze zjawiskiem lekomanii? Informować o niebezpieczeństwie nadużywania wszelkich, nawet pozornie niewinnych, popularnych leków oraz, rzecz oczywista, leczyć pacjentów już uzależnionych. Jednakże raz rozpoczęte leczenie nie powinno być przerywane, a kontrola lekarska powinna trwać przez długi czas po wyleczeniu, celem zmniejszenia niebezpieczeństwa nawrotu choroby.

Ponadto przyjmijmy to, jako regułę, że zawsze lepiej wziąć ■ jedną pastylkę (nawet aspiryny czy tabletki od bólu głowy!) za mało niż ■ jedną za dużo.



Jeszcze 20 lat temu w krajach wysoko uprzemysłowionych kamica nerkowa stanowiła ok. 3% chorób układu moczowego. W ostatnich latach – 30%.

JAK POMÓC NERKOM?

Według komentarzy WHO, przyczyna leży w zanieczyszczeniu środowiska naturalnego i "wewnętrznego" człowieka, który prowadzi stresujący i statyczny tryb życia oraz spożywa dużo tłuszczu i białka zwierzęcego.

Kamica dróg moczowych, miedniczek nerkowych i pęcherza powstaje latami; w moczu tworzą się osady różnych soli, najczęściej wapnia, które sukcesywnie osadzają się w postaci mniejszych lub większych kamyczków i umiejscawiają w różnych odcinkach układu moczowego. Owe "obce ciała" zakłócają prawidłowe funkcjonowanie nie tylko tej części ludzkiego organizmu; szwankują też jego pozostałe elementy; w tym układ krwionośny, głównie wskutek nadciśnienia (nerki pełnią m.in. funkcję regulatora ciśnienia tętniczego krwi).

Leczenie kamicy nerkowej wymaga stałej opieki lekarza; jest długie i albo kończy się operacyjnym usunięciem kamieni, albo rozbijaniem złogów ultradźwiękami.

Można też mówić o renesansie naturalnych sposobów leczenia tej choroby. Liczne kuracje ziołowe i homeopatyczne odciążają sale operacyjne od cięższych przypadków (pewne postacie zaawansowanej kamicy można wyleczyć tylko chirurgicznie). Na rynku farmaceutycznym w krajach, w których te metody są szczególnie rozwinięte (Niemcy, Francja, Szwajcaria), jest bardzo dużo preparatów rozpuszczających kamienie, a pozyskiwanych z surowców roślinnych metodą przemysłową.

Podajemy kilka przepisów popularnych w RFN (z tzw. szkoły Schneidera). Zażywanie ziół jest traktowane jako element kuracji; jej całość obejmuje także dietę

(jarską, postną, półjarską, głodówkę), ograniczającą spożycie białka zwierzęcego, a mającą na celu maksymalne oczyszczenie organizmu ze szkodliwych, niepożądanych produktów przemiany materii oraz odciążenie układu moczowego. Leczenie zaczyna się od środków najłagodniej działających i niewielkich zmian w żywieniu, aby organizm przyzwyczaić stopniowo i bez stresu.

Mieszanka lekko działająca: po 25 g korzenia pietruszki oraz suszu wilżyny ciernistej, lukrecji, owocu jałowca zmieszać, na 1 litr wody dać dwie łyżki ziół, gotować wolno pół godziny pod przykryciem. Dwie szklanki wypić na czczo rano (ok. 20 minut przed śniadaniem), resztę płynu w ciągu dnia, z tym, że szklankę tuż przed snem.

Mieszanka silniej działająca: 30 g liści brzozy, po 20 g ziela skrzypu i korzenia żywokostu, po 10 g nawłoci pospolitej, ziela krwawnika i korzenia lukrecji – zmieszać. Z tego dwie łyżki ziół gotować w litrze wody przez kwadrans. Pić trzy razy dziennie: na czczo, w środku dnia, przed snem.

Mieszanka mocna: po 40 g ziela dziurawca, siemienia lnianego, korzenia żywokostu oraz 20 g kłącza pięciornika i kwiatu wrotyczu – zmieszać. Łyżkę ziół zalać rano szklanką przegotowanej letniej wody, wieczorem podgrzać do wrzenia na małym ogniu i wypić gorące przed snem.

Mieszanki te mają działanie ogólnie odtruwające, mogą być zatem stosowane nie tylko przez osoby chore, ale przez zdrowych (dwa- trzy razy w roku) dla oczyszczenia organizmu i profilaktyki kamicy.



Przy kamicy szczawianowej: 120 g rdestu ptasiego, po 20 g jaskółczego ziela, kwiatu krwawnika – zmieszać. Z tego 6 łyżek zalać wieczorem 6 łyżkami przegotowanej, letniej wody, rano podgrzać wolno do wrzenia, po 15 minutach odcedzić, pić po łyżeczce przez cały dzień.

Przy kamicy fosforanowej i węglanowej: po 30 g ziela bratka polnego i ziela skrzypu oraz 25 g ziela rdestu ptasiego, ziela dziurawca, korzenia mniszka lekarskiego i korzenia żywokostu zmieszać. Łyżkę ziół zalać szklanką wody, gotować kwadrans pod przykryciem, odstawić na pół godziny. Pić ciepły płyn 3-4 razy dziennie.

Przy kamicy moczanowej: po 30 słupków kukurydzy, jaskółczego ziela i złotej różgi (Hb. Solodaginis)

ma merki



– zmieszać, zrobić odwar jak wyżej, pić trzy razy dziennie.

Podczas stosowania tych mieszanek zalecane jest picie na noc naparu "Normosanu" lub zażywanie "Neonormacolu".

Głodówki:

– kartoflana: przez pięć, siedem dni przyjmować tylko wywar z ziemniaków (trzy szklanki) oraz napar skrzypu, pokrzywy i mlecza (cztery szklanki);

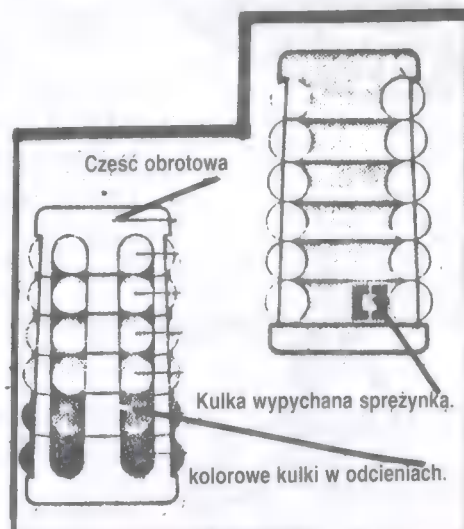
– gruszkowa: przez 5 do 7 dni nie jeść nic tylko gruszki: dojrzałe, słodkie, soczyste;

– cytrynowa: na czczo powoli wypić sok z sześciu cytryn. W ciągu dnia popijać słabe napary ziół i jeść wyłącznie potrawy jarskie w niewielkich ilościach, najlepiej płynne lub półpłynne. Stosuje się to przy kamicy moczowej, ale lekarz decyduje, czy jest to jeden dzień na jakiś czas, czy kilka dni z rzędu. W każdym razie obowiązuje leżenie w łóżku;

– porzeczkowa: trzy razy dziennie po pół szklanki soku z czerwonych porzeczek. Reszta jak przy głodówce cytrynowej.

Uwaga: Każdą taką kurację trzeba skonsultować ze swoim lekarzem. Po "odprawieniu" głodówki nie wracać od razu do normalnego jedzenia, lecz włączyć odvary z owocu dzikiej róży, trochę serwatki, chudego mleka, kleik ryżowy, twaróg, popijać napary rdestu ptasiego i liści brzozy. Potem dieta jarska, półjarska i wreszcie można zjeść schabowego. Trwa to ok. 10 dni.

Przed głodówką zaleca się pobudzić jelita solą gorzką oraz lewatywą z ciepłego, słabego naparu rumianku. Lewatywa jest też pożądana podczas głodówki.



Wieża Babel

"Wieża Babel" jest fascynującą grą dla całej rodziny. Ta pozornie prosta wieża ma kilka milionów kolorowych kombinacji.

W wieży znajduje się sześć kolumn kolorowych kulek. Każda kolumna jest innego koloru, a kulki w kolumnie są zróżnicowane od jasnych do ciemnych. Wieża podzielona jest na sześć obrotowych części, które umożliwiają przesuwanie kulek z kolumny do kolumny. Aby zrobić miejsce dla przemieszczanej kulki na dole wieży znajdują się dwa otwory ze sprężynami, z których tylko jeden może być wykorzystany w danym momencie. Celem jest doprowadzenie kulek w wieży do stanu początkowego tzn. ten sam kolor w kolumnie z odpowiednim układem odcieni.

Wieża Babel – \$ 9.99

NEONORMACOL

cena: \$4.95

ZASTOSOWANIE: otyłość, przewlekłe zaparcia. Ze względu na łagodne działanie i nieszkodliwość, można stosować u rekonwalescentów, starców, kobiet w ciąży i dzieci. Może być stosowany jako lek pomocniczy w różnych chorobach jak: żylaki odbytu, dna cukrzyczna, choroba kamiczna, okres przekwitania.

NR 14 NORMOSAN – zczyszczające

cena: \$4.25

ZASTOSOWANIE: zaparcia (zwłaszcza nawykowe), niestrawność, otyłość, wzdęcia, zaburzenia w trawieniu i przyswajaniu pokarmów, wadliwa przemiana materii.

Należy dodać \$2.50 na przesyłkę. Mieszkańcy stanu Illinois doliczają 2% na podatek (tax). Zamówienia prosimy wysłać pod adresem:

Back to Nature Inc.
3101 N. Milwaukee Ave.
Chicago, IL 60618

Back To Nature Inc.
5098 S. Archer
Chicago, IL 60632

Back To Nature Inc.
5627 N. Milwaukee Ave.
Chicago, IL 60646

UROGRAN

cena: \$4.95

ZASTOSOWANIE: ostre i przewlekłe zapalenia dróg moczowych, kamica nerek, funkcjonalne zaburzenia nerek i dróg moczowych, skaza moczownikowa.

NR 11 UROSAN –

cena: \$4.25

ZASTOSOWANIE: w stanach zapalnych i infekcjach bakteryjnych w drogach moczowych. Urosan stosuje się w czynnościowym niedomaganiu nerek, w obrzękach na tle niedomagania sercowo-nerkowego. Urosan zalecany jest szczególnie w infekcjach przewlekłych pęcherza.



Badania doświadczalne przeprowadzone na zwierzętach i obserwacje poczynione u ludzi wykazały, że w powstaniu miażdżycy bierze udział wiele czynników. Wyeliminowanie ich może przyczynić się nawet do wycofania się już istniejących zmian miażdżycowych.



Czy miażdżyca może być odwracalna

Badania nad regresją zmian miażdżycowych przeprowadzono m.in. wywołując miażdżycę doświadczalną przez odpowiednią dietę z dużą ilością cholesterolu. Przez zastosowanie odpowiedniej diety mało- i beztłuszczowej lub małocholesterolowej uzyskiwano cofanie się zmian miażdżycowych.

U ludzi możliwa jest ocena cofania się zmian miażdżycowych takimi metodami nieinwazyjnymi, jak ultrasonografia. Jednak najlepszą metodą dokumentacji regresji miażdżycy są powtarzane angiogramy.

Za możliwością regresji miażdżycy przemawiają zarówno wyniki badań, autopsyjnych, epidemiologicznych, jak i obserwację kliniczne. Stwierdzono mianowicie, że nasilenia miażdżycy w okresach niedożywienia w czasie obu wojen światowych uległo wyraźnemu zmniejszeniu. Ponadto pierwotna prewencja choroby wieńcowej, polegająca na eliminowaniu czynników ryzyka (nadciśnienie, hipercholesterolemia, palenie papierosów, alkohol, otyłość, cukrzyca) i prewencja wtórna, polegająca na leczeniu istniejącej już choroby, prowadzą do zmniejszenia zachorowalności i umieralności na tę chorobę. Ustępowanie objawów zależnych od miażdżycy obserwowano

zarówno po leczeniu farmakologicznym, jak i dietetycznym.

Z pomocą badania kontrastowego tętnic udowodniono cofanie się zmian miażdżycowych tętnic wieńcowych serca, tętnic udowych i nerkowych u chorych z hipercholesterolemią i hiperlipidemią po zastosowaniu przez dłuższy czas diety ubogocholesterolowej i ubogotłuszczowej, zwłaszcza z ograniczeniem kwasów tłuszczowych nasyconych (zwierzęcych) i zasobnej w owoce, jarzyny t.j. błonnik pokarmowy, mogący absorbować cholesterol z przewodu pokarmowego.

Regresję miażdżycy poza dietą mało- i ubogocholesterolową mogą wywoływać leki obniżające poziom ciał tłuszczowatych, antagoniści jonów wapniowych, sole magnezu. Już w 1957 roku wywoływano zmiany miażdżycowe u szczurów przez podawanie diety bogatocholesterolowej. Podawanie odpowiednich ilości magnezu zapobiegało tym zmianom.

Ważną rolę w regresji zmian miażdżycowych odgrywa eliminacja tzw. czynników ryzyka miażdżycy takich jak: nadciśnienie tętnicze, palenie papierosów, dieta bogatocholesterolowa, otyłość, cukrzyca. Uważa się, że normalizacja ciśnienia tętniczego może powodować zmniejszenie zmian miażdżycowych ograniczając odkłada-

nie się lipidów w błonie wewnętrznej tętnic. Jednakże nadmierne a szczególnie gwałtowne obniżenie ciśnienia tętniczego nie jest korzystne, gdyż dochodzi do niedokrwienia i atrofii ściany tętnicy i zaburzeń metabolicznych nie sprzyjających eliminacji ciał tłuszczowych ze zmian miażdżycowych.

Regresja zmian miażdżycowych tętnic wieńcowych i udowych wystąpiła również po zastosowaniu systematycznego wysiłku fizycznego, redukcji nadwagi, zaprzestania palenia papierosów. Czas trwania leczenia po uzyskaniu regresji wynosił przeciętnie 1 do 4 lat. Nawet u chorych po zawale serca, którzy zmodyfikowali swój tryb życia i między innymi zaprzestali palenia papierosów, stwierdzono w wykonanych badaniach angiograficznych regresję zwężeń tętnic wieńcowych o 1,8 % na rok, natomiast u palaczy stwierdzało się postępowanie zwężeń o 4,8 % na rok. Stopień regresji miażdżycy w angiogramach może być różny: od zmniejszenia zwężenia (zatkania) przez zmiany miażdżycowe światła tętnicy, aż do całkowitego ustąpienia zwężenia – zniknięcia zmiany miażdżycowej i całkowitego udrożnienia zwężonej tętnicy.

Poszerzenie światła tętnicy spowodowane ustąpieniem lub zmniejszeniem zmian miażdżycowych może przynieść poprawę krążenia krwi.

NOWOŚĆ

Należy dodać \$2.50 na przesyłkę. Mieszkańcy stanu Illinois doliczają 2% na podatek (tax).

Easy Oats™

czyni kontrolowanie poziomu cholesterolu o wiele łatwiejszym do przełknięcia

Do nabycia w sklepach „Back to Nature” Inc.
3101 N. Milwaukee, Chicago, IL 60618
5627 N. Milwaukee, Chicago, IL 60646
5098 S. Archer, Chicago, IL 60632

Aby spożywanie przyswajalnych dla organizmu łupin owoców czy zbóż odnosiło właściwy skutek, musielibyśmy zjadać codziennie 6 talerzy owsianki lub 3 razowe bułki!... lub jedynie 1 1/2 łyżeczki EASY OATS™ dodanej do szklanki soku.

Słyszysz się stale o korzystnym działaniu płatków owsianych. Nie wspomina się natomiast o tym, iż aby działanie ich było znaczące musielibyśmy jeść owsianki okropnie dużo — zbyt dużo, wraz z zbyt wielką uciążliwością i ilością kalorii większości ludzi niepotrzebną.

Nowe Easy Oats firmy Futurebiotics to rozwiązanie bardziej inteligentne

Przedstawiamy Easy Oats — praktyczne rozwiązanie dla rozsądnej troski o zdrowie.

Easy Oats to nowa, rewelacyjna formuła zawierająca superkoncentrat łupin z pięciu jarzyn, łącznie z płatkami owsianymi, psyllium, substancją guar oraz pectyną. Koncentrat ten jest równie łatwo rozpuszczalny jak płatki owsiane czy psyllium, choć w każdym gramie zawiera 5-krotną ich dawkę.



dlatego właśnie jedynie łyżeczka Easy Oats w szklance soku zastępuje cztery talerze owsianki lub dwie spore razowe bułki... Nic ponadto nie trzeba, żadnego gotowania, żadnych dodatkowych kalorii, cholesterolu, cukru czy soli.

Aby więc dostarczyć organizmowi potrzebną dawkę zdrowych łupin należy jedynie zmieszać łyżeczkę Easy Oats z sokiem lub odtłuszczonym mlekiem, raz lub dwa razy dziennie — albo też jeśli przyjdzie nam ochota na specjalny przysmak wystarczy przyrządzić smaczny koktail z odtłuszczonego jogurtu, owoców, soku i Easy Oats. Spróbuj Easy Oats — pełna dawka zdrowych łupin jaką potrzebujesz, w oka mgnieniu!

W bagnistym rejonie północnego wybrzeża w Nowej Południowej Walii rośnie roślina, której liście wydzielają olejek nazwany najlepszym środkiem antyseptycznym, jaki kiedykolwiek wytworzyła przyroda.

Rośliną tą jest *Melaleuca alternifolia*, będąca jednym z ponad 600 gatunków australijskiego drzewa herbacianego. Tradycyjnie stosowany przez plemiona Aboryginów jako środek dezynfekujący, obecnie olejek z drzewa herbacianego stanowi bazę licznych produktów do pielęgnacji ciała i leków pierwszej pomocy dostępnych w Stanach Zjednoczonych i za granicą.

Olejek z *Melaleuca* był z powodzeniem stosowany również w przypadkach skaleczeń, oparzeń, bólu gardła, chorób skóry, ukąszeń owadów, a nawet w zakażeniach drożdżowych. W ciągu 65 lat badań naukowych zebrano na ten temat olbrzymi materiał doświadczalny.

To właśnie Joseph Banks, botanik, członek ekspedycji kapitana Jamesa Cooka w 1770 r. nadał roślinie jej popularną nazwę. Już wiele lat przedtem Aboryginie przykładali pokruszone liście drzewa herbacianego na zainfekowane rany, natomiast żeglarze kapitana Cooka zainteresowali się liśćmi tej rośliny nie ze względu na jej lecznicze właściwości, lecz dlatego, że nadawały się one do parzenia herbaty.

Stopniowo także osadnicy z północnego wybrzeża Nowej Południowej Walii zaczęli stosować olejek z liści tej rośliny. Przez następnych 150 lat nic jednak nie pojawiło się na ten temat w literaturze fachowej, aż do pionierskiej pracy Arthura R. Penfolda.

W roku 1924 Penfold doniósł, że otrzymany drogą destylacji parowej olejek melaleuca okazał się być dużo silniejszym środkiem bakteriobójczym, niż kwas karbolowy, który w ówczesnym czasie był powszechnie używany do tego celu. Penfield jednak zauważył, że – w przeciwieństwie do kwasu karbolowego – olejek z drzewa herbacianego nie był żrący, nie podrażniał zdrowej tkanki skórnej otaczającej ranę.

Składniki leczące

Jedną z przyczyn, dla której olejek nie podrażnia skóry, jest jego prawie

neutralne pH. Nie jest on ani kwaśny, ani zasadowy. Właściwości lecznicze olejku przypisywane są wysokiemu stężeniu terpinenu-4-ol. Koncentracja jego dochodzi aż do 60%, podczas gdy wymogi australijskiej farmacji określają to stężenie na co najmniej 30%. Liście, w których zawartość olejku jest poniżej wymagań są odrzucane.

Wymagania dotyczą również ilości cyneolu obecnego w olejku. Jest to główny składnik eukaliptusa, czynnik podrażniający skórę. Zbyt wysoka jego zawartość (większa niż 10%) likwiduje właściwości antyseptyczne terpinenu-4-ol.

Podobnie, jak w przypadku wielu innych naturalnych leków, związek ten – aby działać maksymalnie skutecznie – musi wchodzić w interakcję z innymi składnikami olejku – przynajmniej z 48. Sam w sobie jest dużo mniej skuteczny.

Jednym ze składników olejku jest związek znany jako viridiflorene, który nigdzie poza tym nie występuje w przyrodzie. Jego lecznicza rola, jeśli w ogóle istnieje nie została jeszcze określona.

W 10 lat po pierwszych spostrzeżeniach Penfolda również naukowcy z Anglii i Stanów Zjednoczonych doszli

OLEJEK



**TEA
TREE**

DRZEWA HERBACIANEGO

Melaleuca alternifolia

do podobnych wniosków odnośnie olejku z drzewa herbacianego. Jako środek antyseptyczny i grzybobójczy znalazł wiele zastosowań. Niska jego toksyczność oznaczała, że mógł być bezpiecznie stosowany przez długi okres.

Pewien australijski naukowiec zauważył w 1930 roku, że roztwór wody i olejku "rozpuszczał ropę i oczyszczał powierzchnię rany, tak więc jego działanie bakteriobójcze stawało się coraz bardziej skuteczne i nie uszkadzało tkanek. Było to coś nowego, gdyż większość środków bakteriobójczych niszczy zarówno bakterie jak i tkanki".

Badacz E. Morris Humprey również wykonał szereg testów z różnymi roztworami olejku, stosując je przy bolącym gardle, w infekcjach tkankowych w okolicy palców ręki i stóp, w przypadkach tyfusu brzuszego i schorzeń macicy.

Liczne zastosowania

Wśród licznych zastosowań olejku z drzewa herbacianego w ciągu minionych dziesięcioleci potwierdzone zostały następujące: oparzenia alergiczne i swędzące zapalenie skóry, candidiasis, psoriasis, robacznicza, wszawica, zmiany chorobowe wywołane

ne przez wirusa herpes simplex, zapalenie dziąseł, rany ropne, krosty, pokrzywki, infekcje dziąseł, bóle zębów, nieświeży oddech, zatarcia, grzybica stóp, zatęchły oddech, zatęchły oddech, zapalenie macicy, infekcje wywołane bakteriami styphylococcus. Przy zastosowaniu miejscowym olejek działa lecząco nie wywołując śladów na skórze.

Nasuwa się zatem pytanie, dlaczego przy tak szerokim działaniu leczniczym olejek z drzewa herbacianego nie zyskał statusu penicyliny już wiele lat temu? Faktycznie w latach 30 i 40 w Australii kwitł przemysł farmaceutyczny produkujący olejek – był on też stosowany bardzo szeroko zarówno przez dentystów, jak i lekarzy. Używany był powszechnie przez brytyjskich i australijskich żołnierzy podczas II wojny światowej – znajdował się na wyposażeniu ich podręcznych apteczek. Lecz ograniczone dostawy oraz pojawienie się na horyzoncie syntetycznych środków antyseptycznych przerwały pierwotne zainteresowanie tym specyfikiem, chociaż naukowcy nie przestali na nim eksperymentować.

Jedno z najważniejszych doświadczeń z olejkiem z drzewa herbacianego przeprowadził dr Eduardo F. Pena

na początku lat 60. Lekarz ten mieszkający na Florydzie uzyskał 96% przypadków klinicznych wyleczenia u pacjentek cierpiących na trichomonis vaginitis i na inne infekcje pochwy. Podobnie jak inni badacze, Pena stwierdził, że olejek nie wywoływał żadnych skutków ubocznych na zdrowej tkance. Twierdził on, że olejek był najlepszym lekarstwem na powyższe dolegliwości. Niestety, jego entuzjazm nie znalazł zrozumienia wśród ważniejszych firm farmaceutycznych.

Ponowne zainteresowanie naturalnymi lekami przywróciło olejek do łask i produkt ten zaczął pojawiać się na rynku kilka lat temu.

Amerykańscy klienci mogą obecnie nabyć szampon zawierający olejek z drzewa herbacianego, pastę do zębów, płyn do przemywania ust, krem, mydło, jak również sam zagęszczony olejek.

Zwolennicy olejku nie uważają go za panaceum czy też środek, który mógłby zastąpić właściwe leczenie. Lecz dr Paul Belaiche, który przeprowadził cały szereg pomyślnych eksperymentów, napisał w 1985 r.: „Olejek z rośliny Melaleuca dołączył do zespołu najważniejszych olejków – okazał się pierwszorzędnym środkiem antyseptycznym i przeciugrzybiczym”.

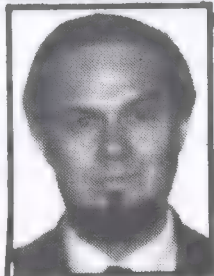
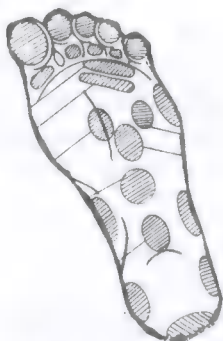
Jeśli masz przewlekłe dolegliwości przewodu pokarmowego, wątroby, nerek, trzustki, bóle kręgosłupa i głowy, jeśli cierpisz na depresję, ciężko znosisz trudności związane z pobytem w Ameryce, nielatwo Ci pokonać nałóg palenia papierosów oraz pozbyć się nadwagi ciała:

dzwoń pod numer 539-0493.

JERZY PLUCIŃSKI

psycholog, bioenergo-terapeuta i refleksolog udzieli Ci skutecznej pomocy stosując biomasaż, masaż punktów akupunkturalnych narządów wewnętrznych człowieka.

Nauczy Cię za pomocą psychoterapii, umieć być z samym sobą i radzić sobie z trudnościami życiowymi. Dzwon pod nr 539-0493 nawet tylko w celach informacyjnych.



Potrzebna w domu, doskonała na prezent

KUCHNIA AMERYKAŃSKA w języku polskim

Dania na co dzień i od święta,
desery, koktajle

DO NABYCIA W KSIĘGARNIACH LUB U AUTORKI



ZOFIA RITTER
949 N. Hayes Ave.,
OAK PARK, IL 60302

Cena 9 dolarów z przesyłką

WIESŁAW J. WOJNARSKI, M.D.

Specjalista Chorób Wewnętrznych

- choroby serca
- układu oddechowego
- choroby nerek i dróg moczowych
- choroby systemu nerwowego
- choroby stawów
- układu krążenia
- układu pokarmowego
- choroby zakaźne

2740 W. Foster Ave. Suite 415
SWEDISH COVENANT HOSPITAL
PROFESSIONAL BUILDING

Tel.: 878-0400, 907-1028 — Telefony czynne całą dobę



Bezprecedensowa walka, jaką wypowiedziały paleniu władze wielu krajów, już zaowocowała znacznym spadkiem spożycia papierosów.

Zreformowani palacze



Ponad milion Amerykanów rzuciło ten nałóg w ciągu ostatnich dwóch lat. Tendencja ta wywołuje rosnący niepokój czołowych firm i całego przemysłu tytoniowego, powodując wzmożony wysiłek reklamowy dla podtrzymania słabnącego rynku. Najsprytniej wybrnęła z kryzysu pewna firma szwedzka produkująca tzw. Nicorette. Od 1984 r. lansuje ona paskowego koloru tabliczki gumy do żucia nasyconej alkaloidem nikotyny. W USA, gdzie za pośrednictwem Lakeside Pharmaceuticals sprzedano w ubiegłym roku Nicorette wartości 60 milionów dolarów, w pierwszej połowie bieżącego roku konsumpcja wzrosła o dalsze 29%, a szeregi „żujących” już przekroczyły 100 tys. osób.

Wielu lekarzy przepisuje Nicorette na okres przejściowy jako surogat odwykowy, ale większość entuzjastów stanowią „zreformowani palacze”, zmuszeni do porzucenia palenia ze względu na restrykcyjne przepisy w miejscach publicznych oraz sprzeciw nie-

palących kolegów w pracy lub domowników. Począstunek kostką Nicorette zaczyna wchodzić do normalnego obyczaju towarzyskiego, co bardzo cieszy Szwedów, sprzedających swój wyrób już do czterdziestu krajów.

Niewątpliwie w porównaniu z papierosami Nicorette ma wiele zalet. Przede wszystkim nie szkodzi, nie przeszkadza otoczeniu, nie powoduje „biernego palenia” kolegów, zwiększa higienę, i estetykę pomieszczeń, chroni od wielu przypadków, zaproszeń ognia, pożarów itp. wypadków, no i przede wszystkim nie powoduje raka płuc. Jednakże żucie, jak to wynika z pierwszych obserwacji, wcale nie odzwyczaja od nikotyny, a wręcz przeciwnie, daje tym silniejsze i trwalsze przyzwyczajenie, oraz silniejsze oddziaływanie na system nerwowy. Ssanie Nicorette przybliża „zreformowanych palaczy” do kategorii łagodnych narkomanów. Najbardziej złaknieni ciągną już po 16-20 kostek dziennie, a są i tacy, którzy wkładają do ust po dwie kostki naraz. Chyba więc nie tędy droga.

NIKOTYNOWY PŁASTER



Kolejna szansa dla palaczy chcących zerwać z nałogiem. Tym razem nie pigułka, ani namiastka w postaci ziołowego papierosa czy gumy do żucia lecz...plaster.

Ciba-Geigy proponuje „palenia” przez skórę twierdząc, że jest ono mniej szkodliwe i pomaga na dobre rozstać się z papierosem czy fajką.

Pomysł Ciby to sprawdzony już przez nią wcześniej na pewnych lekach system tzw. przezskórnego wchłaniania aktywnych substancji.

Okazuje się, że skóra potrafi absorbować do krwiobiegu różne substancje. W 1983 r. pojawiły

się np. w aptekach plastry z nitrogliceryną, a wkrótce potem z 17-betaestradiolem, żeńskim hormonem pomagającym kobietom znosić dolegliwości menopauzy. W obu przypadkach plaster zawierał zbiorniczek z porcją leku, który poprzez porowatą membranę z tworzywa winylowego, dotykającą skóry, stopniowo przesączał się do krwi. W ten sam sposób zastosowano nikotynę, której stały głód odczuwają nałogowi palacze.

Nikotynowy plaster jest odpowiednikiem 20 papierosów. Działa przez całą dobę, po czym, jeśli odczuwa się potrzebę zapalenia papierosa – należy go odkleić i przykleić nowy.

CAL-LITE 1000TM

DIETA NISKOKALORYCZNA

KOSZTUJE MNIEJ NIŻ CAL-BAN 300

... JAK ZAPREZENTOWANO W REKLAMIE TV

Miliony ludzi oglądało reklamę rewelacyjnego środka odchudzającego Cal-BanTM prezentowaną w TV oraz pokazywaną na planszach w wielu sklepach. Cal-Ban nabyć można również drogą zamówienia pocztowego, co łącznie z kosztami transportu wynosi około \$23.00.

Zgodnie z życzeniem naszych klientów, Futrebiotics wyprodukował Can-Lite 1000TM, środek identyczny jak Cal-Ban 3000, który rozprowadzany jest jedynie przez sklepy BACK TO NATURE, INC... po znacznie niższej cenie!

Guar, substancja odżywcza zawarta w Cal-Lite, zyskała sobie ostatnio wiele szacunku z dwóch powodów. Po pierwsze, jest niezwykle pomocna w utrzymywaniu diety niskokalorycznej, po drugie, przyczynia się ona do obniżenia cholesterolu w organizmie. Guar jest substancją 9-ciokrotnie bardziej wydajną niż płatki owsiane.

Każda tabletki Cal-Lite 1000 zawiera 1 000 mg substancji Guar. Każda butelka zaopatrzona jest w łatwy do zastosowania plan diety.

440 tabletek 1 000 mg — \$17.95

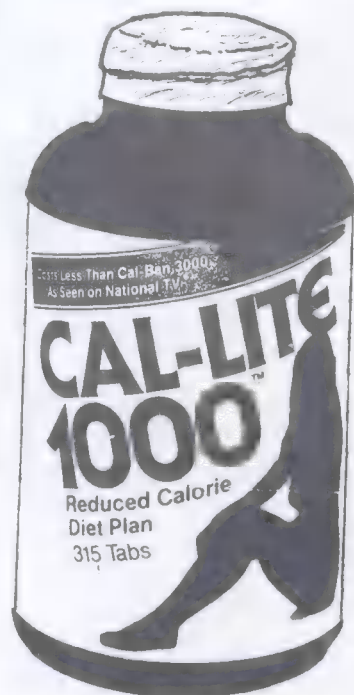
Cal-Lite 1000... Dieta Niskokaloryczna Która Zyskała Uznanie W Całym Kraju!

440 tabl. — \$18.95

Należy dodać \$2.50 na przesyłkę. Mieszkańcy stanu Illinois doliczają 2% na podatek (tax).

Zamówienia prosimy wysłać pod adresem:

Back to Nature Inc.	Back to Nature Inc.	Back To Nature Inc.
3101 N. Milwaukee Ave.	5098 S. Archer Ave.	5627 N. Milwaukee Ave.
Chicago, IL 60618	Chicago, IL 60632	Chicago, IL 60646



W ŚROD

W samym środku lata, szczególnie chciałoby się czuć swobodnie, niekępności ubioru, ile sytuacji, w których przy

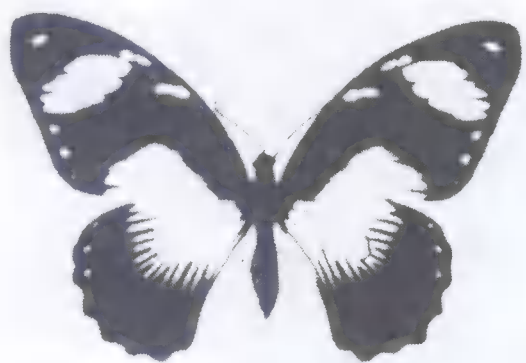
Modele zaprezentowane w tym n odpowiedniego na daną okazję styl urlopu, wypoczynku i na codzienne b party u znajomych.



dkulata

ę, gdy słońce nie skąpi swych promieni,
ujęco. Mamy do wyboru tyleż możliwo-
chodzi nam się znaleźć.
summerze ułatwią nam, być może wybór
u ubioru. Znajdziecie tu i coś na czas
leganie po mieście, jak i na wieczorne





Śmiech to zdrowie

Mało jest ludzi na świecie, którzy nie lubiliby się śmiać, nie cechuje ich radość życia.

Wiecznie nadęci myślą, że uśmiech spouraia. Zachowują oschły dystans do wszystkiego i do wszystkich, ostrość w zachowaniu, kamienną twarz, udziwnioną dyscyplinę. Są trudni we współżyciu. Ciągły



lęk przed dominacją drugiego człowieka, smutne życie w domu i w pracy, utajone stresy, zmartwienia, osłabiają niewątpliwie system nerwowy, niszczą zdrowie i wreszcie życie. Tacy ludzie z reguły nie mają przyjaciół. Na szczęście jest ich mało.

Należy unikać spiętrzenia emocji. Śmiech połączony z kulturalnym dowcipem, wesołym sposobem bycia i wypowiedzianiu się, niesie otoczeniu nie tylko przymierze, życzliwość, ale i chęć podzielenia się radością z drugim. Jest to niewątpliwie jedna z najpiękniejszych cech charakteru człowieka. Tacy ludzie niosą słoneczną atmosferę wokół siebie, łagodzą bóle, żale, przekonują, że warto żyć, omijać stresy, które tak bardzo niszczą nasze życie i zdrowie.

Radość życia jest wielkim skarbem człowieka, śmiech – jedną z recept na zdrowie. Większość z nas lubi się śmiać. Niemowlęta, już niedługo po urodzeniu, uśmiechają się do swojej mamy. Ten uśmiech powinien zostać zaszczerpiony małemu człowiekowi i towarzyszyć mu przez całe życie.

Ludzie radośni łatwiej znoszą przeciwności dnia codziennego, są akceptowani przez otoczenie, lubiani, potrzebni. Uśmiech odmładza, dodaje urody. Świat nie jest taki szary, jak go niektórzy malują. Posiada wiele barw, trzeba je tylko umieć znaleźć.

Radość życia jest wielkim skarbem człowieka, jest
l e k i e m.

Maria Gajda



Wszyscy lubimy słońce. Chętnie się opalamy, leżąc godzinami na plaży, w ogródku, a nawet na balkonie. Tymczasem nadmiar słońca nie zawsze wychodzi nam na zdrowie.

Po intensywnym opalaniu skóra staje się sucha i cienka, często pojawiają się liczniejsze, niż zwykle przebarwienia pigmentacyjne, a także nieraz różnego rodzaju brodawki i znamiona. U osób mających skłonność do rozszerzonych naczyń krwionośnych, po intensywnym opalaniu z reguły zwiększa się ich ilość. Nieporządnym efektem opalania bywa też nadmierny porost włosów. Niestety nie na głowie, a zatem kobiety ze skłonnością do zbędnego owłosienia na nogach czy na twarzy powinny unikać słońca.

Źle reagują osoby dotknięte trądzikiem różowatym. Pod wpływem promieni słonecznych ulegają zaostrzeniu wszelkie wykwity, znamiona, przybywa grudek i krostek, nasila się pieczenie. Słońce nie wskazane jest także dla osób cierpiących na dolegliwości serca, nadciśnienie, żylaki podudzia oraz przyjmujących leki zwiększające wrażliwość na światło jak np. niektóre antybiotyki, a nawet pochodne dziurawca.

Są wreszcie osoby, którym światło słoneczne wręcz szkodzi, wywołując alergię lub tzw. osutkę typu pokrzywki, bądź wyprysk słoneczny. Pod wpływem słońca pogarsza się stan skóry osób cierpiących na liszaj rumieniowaty. Nadmiar słońca może spowodować nowotwory skóry.

Ze słońcem trzeba stopniowo się oswajać. Dotyczy to w zasadzie wszystkich. Pierwsze opalanie nie powinno trwać dłużej niż 10-15 minut. Szczególną ostrożność muszą jednak zachować osoby o jasnej cerze. Ten typ skóry szybko bowiem ulega poparzeniu. Większą odporność mają osoby o ciemnej karnacji, które również dłużej zachowują opaleniznę.

Z umiarkowanych kąpiei słonecznych można korzystać codziennie. W przypadku jednak osłabienia organizmu, np. po chorobie, lepiej plażować w półcieniu.

Przed wyjściem na plażę, dotyczy to

Ostrożnie ze słońcem

każdej skóry, koniecznie trzeba posmarować twarz i ciało specjalnym kremem do opalania, chroniącym przed nadmiernym działaniem promieni słonecznych. Najładniejszą opaleniznę uzyskuje się w ruchu. Nie powinna ona być zbyt ciemna, gdyż z reguły postarza, uwidaczniają się na niej zmarszczki, mniej widoczne na jasnej skórze.

W okresie lata, gdy częściej przebywamy na słońcu, trzeba szczególnie dbać o cerę. Najlepiej nie myć jej wodą i mydłem, tylko mleczkiem i śmietanką. Bardzo wskazane są też toniki, oczywiście bez alkoholu i nie trzeba ich oszczędzać. Tonik można stosować również w formie kompresów, pozostawiając go na skórze

twarzy i szyi przez kilkanaście minut. Trzeba też częściej niż zwykle, czyli trzy, a nawet cztery razy dziennie, wklepywać w skórę dobry krem, starannie dobrany do rodzaju cery. Doskonale działają też wszelkie maseczki również dostosowane do jej rodzaju.

W okresie lata warto korzystać z obfitości owoców i warzyw. Dla skóry suchej doskonałe są maseczki z ugotowanego zielonego groszku, dla tłustej z marchewki a dla każdego rodzaju cery z dyni, która świetnie leczy zbyt mocno opaloną skórę. Niewielki kawałek dyni uciera się na drobnej tarce, dodaje łyżkę twarożku i rozsmarowuje na twarzy i szyi.

Trzeba też troskliwie dbać o całą

ciało, zwłaszcza wysuszone słońcem, nawilżając je i natłuszczając przynajmniej raz dziennie. Po myciu dobrze jest stosować specjalny balsam do ciała lub oliwkę kosmetyczną, wkładając do spania bawełnianą, łatwo piorącą się bieliznę. Natłuszczenie najlepiej połączyć z masażem, wykonując go zawsze od dołu w kierunku serca.

Nie można też zapomnieć o włosach. Słońce niezbyt dobrze na nie działa, szczególnie, gdy są one farbowane lub „po trwałej”. Włosy rozdławiają się wtedy, stają się matowe i szorstkie. Trzeba myć je delikatnym szamponem lub przynajmniej przez 4-5 tygodni żółtkami, dodając do nich łyżeczkę czystej wódki i kilkanaście kropli witaminy A. Po myciu należy stosować dobre odżywki.

PMS

Premenstrual Nutritional System

Dolegliwości okresu przed i menstruacyjnego:

niepokój, rozdrażnienie, zmiany nastroju, depresja, zmęczenie, bóle głowy, wzdęcia, wzrost wagi, bóle w piersiach, łaknienie, skurcze wypryski, tłusta cera i włosy, bóle w krzyżu, nudności, wymioty.

Doskonały naturalny preparat firmy Shiff opracowany przez lekarza.

Cena 1 op. —

\$15.95

PIETRUSZKA

Jest najbardziej lubianą i najczęściej używaną przyprawą. Można używać zarówno jej nać, jak i korzeń. Jako przyprawa nadaje wielu potrawom ostatni akcent. Jest świetnym elementem dekoracyjnym.

W starożytnej Grecji pietruszce przypisywano siły czarodziejskie. Herakles – jak głosi legenda – przybrał głowę wieńcem z pietruszki, gdy wyruszał, by oczyścić stajnię Augiasza i walczyć z Hydrą. Pietruszkowymi wieńcami strojono także głowy zwycięskich sportowców. Uchodziła za symbol świątecznej radości, śpiewano o niej pieśni. Z pietruszką wiązano też wiele zabobonów i gusel.

W późniejszych wiekach pietruszka stała się ziołem zarówno bogatych, jak też biednych i uprawiano ją w ogródkach przydomowych. Korzeń jej zawiera olejki eteryczne, flawonoidy, kumaryny i śluzu, ■ także sole mineralne. Natka pietruszki zaś nie tylko żelazo, wapń, fosfor, magnez, ale także witaminy – A, B, C, PP i K. Dlatego zaleca się dodawanie pietruszki do wszelkich zup, sałatek, ziemniaków, mięsa itp. Dwie łyżeczki natki pietruszki zawierają dzienną porcję witaminy C.

Surowcem leczniczym jest zarówno korzeń, jak natka oraz nasiona. Korzeń pietruszki ma właściwości moczopędne i rozkurczowe, zmniejszające napięcie mięśni dróg moczowych i jelit. Wywar z niego stosuje się przy niewydolności nerek. Nasiona pietruszki wchodzi w skład leku pod nazwą Fitolizyna. Z kolei natka zalecana jest w anemii, krzywicy i tzw. kurzej ślepocie, pobudza też trawienie.

Od dawna znane jest działanie soku z pietruszki na ukąszenie przez owady. W kosmetyce natomiast stosowana jest przy usuwaniu piegów i wyprysków.

Pietruszka nadaje się do uprawy doniczkowej. Daje zielone listki przez cały rok. Polecamy kilka prostych potraw z użyciem tego zdrowego warzywa.

Zupa pietruszkowa

3-4 korzenie pietruszki, duży pęczek natki, 3 łyżki masła lub margaryny, 2 łyżki mąki, 1 litr rosółu, razem z mięsem.

Korzenie pietruszki obrać i pokrajać na małe kawałki. Uduśić do miękkości w niewielkiej ilości rosółu. Dodać część gruboposiekanej natki. Podgotować, by natka była miękka, ale jeszcze zielona. Przygotować zasmażkę. Wlać resztę rosółu. Podawać z mięsem rosółowym i kluskami z grysiem lub lanym ciastem. Resztę drobno posiekanej natki dodać na końcu.

Wołowina w pietruszce

4 plastry ładnej wołowiny, 2 pęczki natki pietruszki, mała cebula, oliwa do smażenia, sól i pieprz do smaku, 1-2 łyżki dobrej, gęstej śmietany.

Mięso zbić na cienkie plastry, posypać solą i pieprzem. W każdy płatek zawinąć kilka gałązek natki, spiąć wykałaczką. Odsmażyć mięso na rumiano, razem z cebulą, przekrajać na pół, dodać wody, włożyć resztę natki. Dusić do miękkości. Gdy mięso jest już gotowe dodać śmietanę, usunąć cebulę i pietruszkę. Podawać z ziemniakami i surówką.

Masło pietruszkowe

½ kostki masła, łyżka drobiu posiekanej pietruszki, łyżka soku ze świeżej cytryny, sól i pieprz do smaku.

Masło utrzeć na pianę, dodać natkę, wycisnąć sok z cytryny, dokładnie wymieszać na jednolitą masę. Przyprawić solą i pieprzem. Podawać do sznyceli cielęcych i zimnych przystawek.



45-letnia Elizabeth Loreck, matka trojga dzieci, odeszła od męża 10 lat temu. Powód tego ma na imię Oliver i liczył sobie wówczas 15 lat. Dziś pani Loreck ma dość ukrywania swego kochanka „tylko z powodu głupiego, ludzkiego gadania”. Jeszcze w tym roku odbędzie się ich ślub.

Josefina Troger ma 50 lat. Po rozwodzie z o 10 lat starszym mężem „nie do wytrzymania” poznała inżyniera budownictwa maszyn, Waltera. Jak na jej ówczesne poglądy był on całkowicie nieinteresujący, „taki bardzo młody szczeniak”.

Nie zważając na sprzeciw rodziny Walter poślubił o 8 lat starszą kobietę, „zanim mi ją sprzątnie kto inny”. Teraz po dziesięciu latach małżeństwa pani Troger uważa, że nic lepszego nie mogło się jej przytrafić.

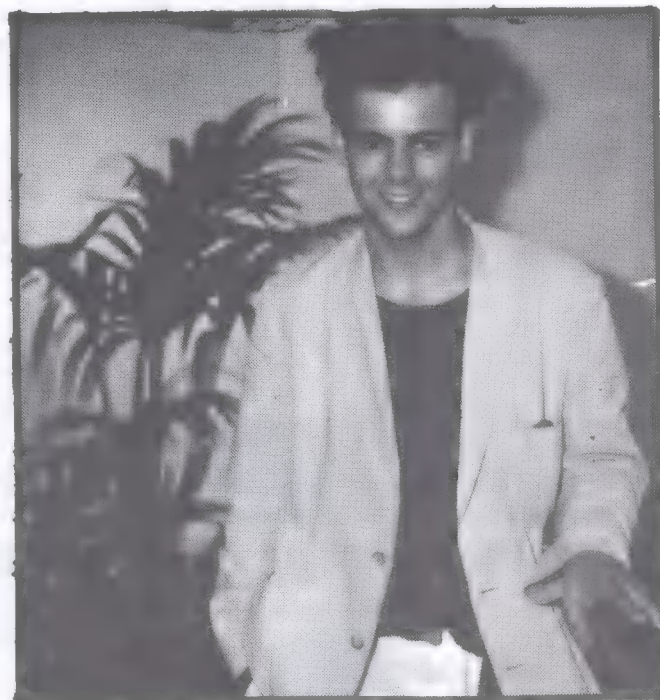
Właściwości związków starszych kobiet z młodszymi od nich mężczyznami przeanalizowała mieszkająca w Wiedniu socjolog, Ursula Richter, w pracy zatytułowanej „Kochać młodszego mężczyznę”. Spotkała się ona z ogromnym zainteresowaniem. Pierwsze wydanie w nakładzie 10 tys. egzemplarzy rozeszło się w ciągu trzech tygodni.

Faktycznie liczba kobiet wychodzących za mąż za młodszych od siebie mężczyzn wzrosła. W 17% zachodniemieckich par małżeńskich kobieta jest starsza od mężczyzny, podczas gdy przed 10 laty małżeństwa takie stanowiły 13% ogółu. Szacuje się, że znacznie wyższa jest liczba tego rodzaju nieformalnych związków.

Ogólnie znane przykłady to choćby była mistrzyni w jeździe figurowej na lodzie 46-letnia Marika Kilius (starsza o 17 lat od swego przyjaciela Alberta Bacha), 27-letni amerykański aktor Tom Cruise (o 8 lat młodszy od swojej żony Mimi Rogers), 50-letnia piosenkarka Tina Turner (starsza o 17 lat od swego przyjaciela Erwina Bacha). Rekord pobiła – jak się wydaje – aktorka Ursula Andress (lat 53), która od kilku lat chętnie się pokazuje z 23-letnim dziś Fausto Fagone, 57-letnia Elizabeth Taylor od dłuższego czasu wzbudza zainteresowanie swoim związkiem z 37-letnim Larrym Fortensky.

Mniej znane pary raczej się nie afiszują – stwierdza autorka pracy. Różnicę wieku między kobietą a mężczyzną na niekorzyść tej pierwszej ciągle jeszcze odczuwa się jako sprzeczną z normami społecznymi. Ursula Richter, która od 12 lat sama pozostaje w trwałym związku z młodszym o 13 lat mężczyzną, pisze: „kobieta wnosi w związek to, co od niepamiętnych czasów wnosili mężczyźni jako starszy: doświadczenie i siłę. Za to się ją potępia”.

Edith Piaf zdobyła się w 1962 roku na ogromną odwagę poślubiając o 20 lat młodszego mężczyznę: „Aż za dobrze wiedziałam, co nas czeka: skandal”. W 1989 r. atmosfera prawie



Kochać

się nie zmieniła. Austriaczka Elizabeth Loreck usłyszała, że zwariowała, a jej przyjaciel był skonsternowany wieloma obraźliwymi epitetami.

Początkowemu sceptyzmowi kobiet towarzyszy ogromna siła woli młodych mężczyzn. Doświadczyła tego np. 39-letnia wykładowczyni z Berlina, adorowana przez 25-letniego studenta. Obawiała się, że stanie się celem drwin. Student jednak całymi miesiącami posyłał jej kwiaty i listy. „Czego on chce, mnie w charakterze myśliwskiego trofeum?” – zastanawiała się. Małżeństwo zawarte przed siedmiu laty trwa do dziś.

Wybór młodego partnera następował prawie we wszystkich badanych przypadkach po nieudanych małżeństwie

charakteryzującym się konwencjonalną różnicą wieku: mężczyźni byli w nich do 20 lat starsi od swych partnerek. Najczęściej były to kobiety, które pozbyły się dominujących i gderliwych mężów. Przyczyny tego są podobne. Były mąż Josefiny Troger traktował ją jak „głupią gęś”, a kiedy był w złym humorze, potrafił z nią nie rozmawiać i trzy tygodnie. 44-letnia mieszkanka Monachium Anne Scholl prowadziła ze swym byłym mężem „nie kończące się dyskusje na temat spraw oczywistych” i jest absolutnie przekonana, że tylko nieliczni mężczyźni w jej wieku rozumieją cokolwiek ze stosunków z kobietą. Daje się to odczuć zwłaszcza w środowisku naukowym. Ze swym obecnym, o 10 lat młodszym małżonkiem nie prowadzi męczących dyskusji, za to jest jej „o wiele weselej” w najdosłowniejszym tego słowa znaczeniu.

Pewna 50-letnia kobieta zauważyła przerażenie u swego



Walter Troger na przykład szukał „prawdziwej płaszczyzny porozumienia”. Młode dziewczyny nudziły go. Hans Scholl ceni sobie doświadczenie swej żony, jej przenikliwy umysł i poczucie humoru. Już po roku wspólnego związku chciał go sformalizować.

W kręgu przyjaciół wiadomość o planowanym ślubie często wywołuje zdziwienie. Parze towarzyszą ostrzeżenia, niekiedy nawet wyrazy współczucia. Im młodszy nowy partner, tym drastyczniejsze reakcje. Nagle kończą się zaproszenia. „Musisz zrozumieć – tłumaczono pewnej 44-letniej sekretarce – twój przyjaciel jest o wiele młodszy, nie pasuje do nas”.

Rodzice z irytacją szukają wytłumaczenia sprzecznego z przyjętymi regułami zachowania córki i zarzucają sobie, że niewłaściwie ją wychowali. 44-letnia tłumaczka, która ma o 13 lat młodszego przyjaciela, została potraktowana przez matkę tak „jak gdybym była 70-latką, która ściągnęła sobie do łóżka 17-latkę”. Najważniejszy argument matki brzmiał: „Co pomyślisz sąsiedzi?”.

Kiedy rodzice 30-letnie sekretarki dowiedzieli się, że ma o 10 lat młodszego przyjaciela, ojciec parsknął: „A po cóż ci taki smarkacz?”. 44-letnia referentka usłyszała od swego brata na wieść o jej o 15 lat młodszym przyjacielu: „Zabierasz się teraz do przyjaciół swoich dzieci?”. Im dłużej trwa związek, tym bardziej wzrasta pewność siebie partnerów – stwierdziła Ursula Richter. 42-letniemu przedsiębiorcy żonatemu z 59-letnią kobietą sprawia uciechę „naruszanie zasad, którymi obwarowało się społeczeństwo”.

Kobiety jednak często tracą pewność siebie, kiedy zastanawiają się nad przyszłością. „Gdy ja będę miała 60 lat, Franz będzie miał 46. Przeraża mnie ta perspektywa” – przyznaje jedna z rozmówczyń autorki książki. Jej przyjaciel uważa tego rodzaju obawy za nieuzasadnione. Dopiero wtedy stanie się to dla niego problemem gdy „Lisa będzie wciąż do tego wracać”.

Również 59-letnia sekretarka mająca ■ 17 lat młodszego przyjaciela nie widzi przyszłości w różowych barwach. Byłoby pięknie, gdyby ktoś się nią opiekował na starość, ale „liczę się

młodsze go mężczyznę

męża, kiedy zaczęła się angażować w działalność polityczną. 38-letnia psycholog narzeka, iż starsi mężczyźni – niezależnie od poziomu wykształcenia – mają średniowieczne poglądy na temat kobiety, jako partnerki. „Nie może ona stanowić dla niego jakiegokolwiek konkurencji, nie może zajmować wyższego stanowiska, a już w żadnym razie więcej zarabiać”.

Młodszy mężczyźni natomiast z podziwem i zainteresowaniem traktują pozycję zawodową swej starszej żony. Nie zazdroszczą jej prestiżu społecznego i są gotowi ją wspierać. Jeden z psychoanalityków uważa tę formę stosunków za „transakcję wymienną, którą oboje partnerzy starają się wypełnić swoją dotychczasową egzystencją”.

z tym, że nie będę miała nikogo”.

W naszej codziennej rzeczywistości nie istnieje obraz starszej kobiety, którą opiekuje się młodszy mężczyzna. Dlatego wiele zapytanych kobiet uważa za nierealne, aby na starość nadal miały u swego boku młodszego partnera.

Fakt, że wiele nietypowych romansów mimo wszelkich trudności, okazuje się nad podziw trwałymi, ma – zdaniem autorki książki – jedną prostą przyczynę: przy nietypowej różnicy wieku kryzysy wybuchają na samym początku związku. Jeśli zostaną przezwyciężone, współżycie układa się często lepiej, niż w związkach konwencjonalnych.

„Der Spiegel”

Ślub czy konkubinat?

Ostatnio uczeni z Uniwersytetu Wisconsin wykonali zlecenie National Institute for Health i zbadali sprawę...pożycia przedmałżeńskiego. Ucieszą się bigoci i świętoszkowie, albowiem wyniki badań stwierdzają, że współżycie przed ślubem wcale nie jest dobre, nie cementuje związku w przyszłości, ale przeciwnie – zwiększa prawdopodobieństwo rozwodu.

Na poparcie słów uczeni przytoczyli liczby. Otóż 28% rozwiedzionych małżeństw stanęło do ślubu po klasycznym okresie „chodzenia ze sobą”, ale aż 37% mieszkało razem przed zawarciem małżeństwa. Tak więc życie na kocią łapę potępione! Ale czy ktokolwiek tym się przejmuje?

Po fali naukowych uzasadnień korzyści płynących z zamieszkiwania pod jednym dachem bez ślubu przyszedł czas na równie naukowe uzasadnianie poglądu wręcz przeciwnego. Jakże w gruncie rzeczy ma to znaczenie dla przyczyn rozwodów i nieudanych małżeństw, trudno określić. Dla wielu psychologów związanych z poglądem katolickim życie „na próbę” jest tchórz-

stwem, ucieczką od odpowiedzialności. Różne osoby, w większości kobiety, nigdy nie zamężne, albo po rozwodzie, przekonują, że podjęcie próby bycia razem przez dwoje ludzi jest postawą oportunistyczną. Jeżeli się uda – dobrze, jeżeli nie – rozstanie bez zobowiązań, ale i też bez poczucia odpowiedzialności.

Współżycie przed ślubem ma tyleż zwolenników co przeciwników. Zwolennicy mawiają, że jest ono najlepszym z możliwych rozwiązań, gdyż – wbrew pozorom – trudniej zerwać związek niezalegalizowany, niż przypieczętowany odpowiednim dokumentem z urzędu stanu cywilnego. W małżeństwie zwiększa się stres spowodowany rozdźwiękiem pomiędzy ambicjami zawodowymi a obowiązkami domowymi – to dotyczy głównie kobiet. Dla mężczyzn świadomość „przypisania” do jednej partnerki staje się często przez zwykłą przekorę pokusą do zdrady.

W Szwecji konkubinat traktuje się prawie identycznie jak małżeństwo. W Stanach Zjednoczonych, pary rozstające się po



latach życia w konkubinacie mają prawo do odprawy i alimentów. Wolny związek opiera się na wolnym wyborze, miłości, porządkaniu. Przekształcenie tego w więź społeczną, instytucjonalną niekiedy powoduje uczucie zastąpienia przyjemności obowiązkiem i jest trudne do zaakceptowania przez zgodnych przed ślubem partnerów.

Mimo rewelacji uczonych z Wisconsin nie zanosi się na kryzys konkubinatu. Kobiety powoli rozstają się z marzeniami o białej sukni z welonem na rzecz wolności połączonej z odpowiedzialnością. Po co mówić tak, kiedy właściwie powiedziało się je już dawno, decydując się na wspólne życie pod wspólnym dachem. Ślub warto brać szybko po krótkim i szczęśliwym okresie narzeczeństwa, gdy człowiek z wielu rzeczy nie zdaje sobie sprawy. Nie warto natomiast ryzykować po dłuższym okresie konkubinatu, ponieważ powoduje to stresy. Wówczas już w chwili startu jest się zmęczonym.



MASAŻ STÓP

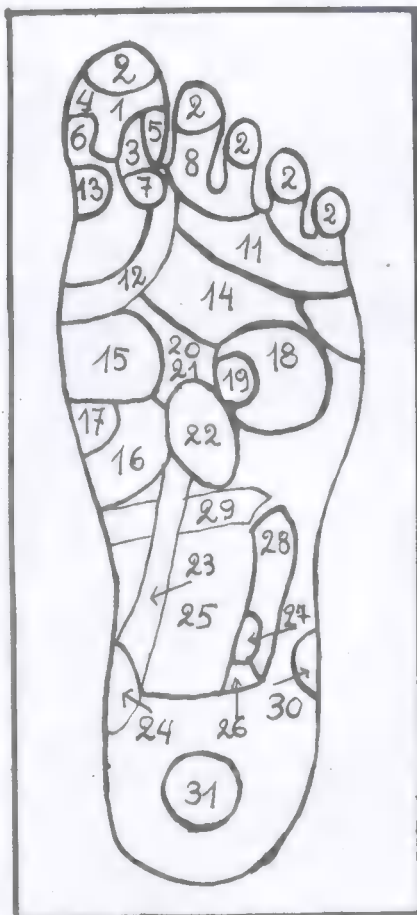
Akupresurowy masaż stóp, czyli bodźcowe ugniatanie tzw. punktów reflektorycznych znajdujących się na stopach, jest jedną z najstarszych metod terapii, zapoczątkowaną w Chinach przed wieloma wiekami. Jego dobroczynne działanie potwierdziły autorytety współczesnych lekarzy, takich jak dr Kneipp czy Fitzgerald.

Ten punktowy masaż stóp wzmacnia krążenie krwi w różnych narządach organizmu. Wpływa korzystnie na zaburzenia przemiany materii i krążenia, na bóle głowy, krzyża, choroby zwyrodnieniowe, a nawet – bezsenność. Zapobiega też płaskostopiu u dzieci.

Można sobie kupić gumowy lub plastikowy chodniczek, na którego powierzchni znajdują się różnokształtne wytlóczenia i uwypuklenia. Stąpając po nich bosymi stopami dwa razy dziennie po pięć minut wykonujemy właśnie masaż akupresurowy.

Dla bliższego zapoznania Czytelników z mechanizmem masażu, przedstawiamy schematyczny rozkład tzw. punktów reflektorycznych na stopie odpowiadających „przypisanym” im narządom i organom ustroju człowieka.

- 1 – mózg,
- 2 – zatoki czołowe,
- 3 – pień mózgu,
- 4 – przysadka mózgowa,
- 5 – skroń,
- 6 – nos,
- 7 – kark,
- 8 – oczy,
- 9 – uszy,
- 10 – ramiona,
- 11 – ujędrnienie,
- 12 – tarczyca,



- 13 – gruczoły przytarczycowe
- 14 – płuca i oskrzela,
- 15 – żołądek,
- 16 – dwunastnica,
- 17 – trzustka,
- 18 – wątroba,
- 19 – pęcherzyk żółciowy,
- 20 – splot słoneczny,
- 21 – nadnercza,
- 22 – nerki,
- 23 – przewód moczowy,
- 24 – pęcherz,
- 25 – jelito cienkie,
- 26 – wyrostek robaczkowy,
- 27 – zastawka krętniczo-kątnicza,
- 28 – jelito grube,
- 29 – okrężnica poprzeczna,
- 30 – kolana,
- 31 – narządy płciowe.

ciekawostki

Co robi czapla, gdy spostrzeża w strumieniu rybę? Nie rzuca się bez opamiętania na ofiarę, lecz przemyślnie wypuszcza do wody przynętę. Może to być źdźbło trawy, małe piórko. Gdy ryba zbliży się do powierzchni wody, czapla z łatwością ją chwytą i w ten sposób bez większego wysiłku zapewnia sobie pokarm. Czyżby przejaw wrodzonej inteligencji?

To, co pokazały pszczoły podczas eksperymentu przeprowadzonego przez dra Jamesa Goulda z Uniwersytetu w Princetown, należy uznać za coś więcej, niż wrodzony instynkt. Przez kilka dni uczony dostarczał pożywienie pszczołom, gdy te wracały do pasieki. Za każdym razem jednak pokarm sytuowano coraz dalej od ula. Zmiany odległości nie były przypadkowe. Dr Gould przesuwiał karmnik zawsze o ściśle określone liczby metrów. Po pewnym czasie pszczoły już zawnazę krążyły nad miejscem, w którym uczony powinien – w mniemaniu owadów – dostarczyć dzienną porcję jedzenia. Mieszkańcy badanego ula z niezwykłą precyzją ustalili usytuowanie domniemanych punktów żywieniowych.

★ ★ ★

Drzewa mogą rejestrować informacje o różnego rodzaju klęskach przyrodniczych i anomaliach pogodowych. Można z nich wyczytać, czy występowały przymrozki, czy susze, czy lato było słoneczne i ciepłe, czy też chłodne i deszczowe. Charakterystyczne uszkodzenia starych drzew mogą dostarczyć informacji o dawnych pożarach lasów, czy wybuchach wulkanów.

Uczeni amerykańscy przeprowadzili badania starych drzew wzdłuż uskoku San Andreas w Kalifornii w rejonie często nawiedzanym przez trzęsienia ziemi. Ruchy gleby spowodowane przez wstrząsy sejsmiczne wpływają na rozwój drzew. Uszkodzenia korzeni po trzęsieniach ziemi odbijają się w następnych latach zmniejszonym przyrostem. Badania drzew ujawniły ślady takich uszkodzeń, które odpowiadały chronologicznie znanym trzęsieniom ziemi.

Nową metodę zastosowano do śledzenia starszych trzęsień ziemi. Drzewa zachowały pamięć o wstrząsach w latach 1957 i 1812, co jest potwierdzone przez zapiski kronikarskie. Stwierdzono natomiast następowanie dość częstych trzęsień w XV wieku, z którego to okresu nie ma już materiałów kronikarskich.



KUCHNIA CHIŃSKA

Kuchnia chińska od tysięcy lat stara się odgrywać dużą rolę w profilaktyce zdrowotnej i w leczeniu wielu schorzeń.

Dane źródłowe pochodzące sprzed kilku tysięcy lat, informują, że Chińczycy znali właściwości lecznicze większości spożywanych produktów. 4 tys. lat temu potrafili oni robić takie wino, które nie tylko pili i dodawali do potraw, ale również stosowali jako skuteczny środek leczniczy m.in. na przeziębienia i dolegliwości żołądkowe. Chińczycy doszli do wniosku, że każde pożywienie jest doskonałym lekarstwem zapobiegającym wielu schorzeniom lub też – jeśli nie jest właściwie spożywane – może przyczynić się do powstawania chorób.



Już w okresie dynastii Czou (XI w. – 221 r. p.n.e.) pojawili się zawodowi dietetycy. Opracowali oni pierwszą pracę naukową poświęconą tradycyjnej medycynie chińskiej – „Kanon nauki medycznej”. Według niej pożywienie spełnia rolę w kuracji i powinno być traktowane na równi z lekarswami. Słynny chiński lekarz Bjan Cjue (V-III w. p.n.e.) zanim przepisał lekarstwo na zwalczanie danej choroby, szczegółowo wypytывał każdego pacjenta, co spożywa. Inna praca naukowa powstała w X-XIII w. n.e., podaje aż 28 sposobów leczenia różnych schorzeń, a także podstawowe zasady odżywiania chorego w przypadku konkretnych dolegliwości. Ówczesna chińska die-

tyka zalecała stosowanie różnego rodzaju papiek wzbogaconych dodatkami odżywczymi. Papka z czarnej fasoli miała skutecznie usuwać wszelkie obrzęki, z rybiej ikry – dezynterię, itp.

Dietetyczka Li Żujfen, zastępca dyrektora pekińskiego Stowarzyszenia Żywności i Żywnienia uważa, że trzeba nadal kontynuować tradycję starochińskiego sposobu odżywiania. Jej 40-letnie doświadczenia w zakresie dietetyki przekonują, że rzeczywiście niektóre produkty spożywcze posiadają właściwości lecznicze, dotychczas niezbyt doceniane przez medycynę cywilizacji europejskiej. Dobrym przykładem może być odżywianie kobiet po porodzie, a więc wyczerpanych i osłabionych. Tradycyjna kuchnia chińska

zalecała, aby nie jadły one mięsa wieprzowego, fasoli czy kaczek. Ich pożywienie powinno się składać z duszonej kury (bez rosółu), jajek w winie i kleiku ryżowego.

Doktor Li Żujfen opracowała – na podstawie starych przepisów i po konsultacji z wieloma matkami – sposób odżywiania niemowląt, zwłaszcza wcześniej urodzonych, aby mogły samodzielnie ssać pierś. Podaje się im początkowo gęsty kleik ryżowy, aby dostarczyć odpowiednią ilość kalorii. Dietetycy tradycyjnej kuchni chińskiej od dawna uważali, że ryż poprawia pracę śledziony i nerek. Lekarz żyjący w okresie dynastii Ming (1368-1644) Li Sziczeń mawiał, że „jeśli wychudzonym i bladym młodzieńcom przez



sto dni podawać się będzie kleik ryżowy, staną się oni zdrowymi i czerstwymi". Doktor Li Żujfen do tego przepisu dodała sproszkowane mleko, żółtka jajek, pastę rybną i zupę fasolową, ■ więc produkty zawierające dużo aminokwasów oraz owoce i jarzyny bogate w witaminy i sole mineralne.

Pożywienie odgrywa również ważną rolę w życiu osób starszych, przedłużając ich sprawność fizyczną oraz wiek. Chiński lekarz Sun Symjao, żyjący w okresie dynastii Tan (618-907 r. n.e.) radził ludziom starszym, aby jedli często, ale niezbyt dużo. Współczesna medycyna potwierdza naukowo tę starochińską zasadę. Chodzi o to, że w wieku starczym następuje znaczne zwolnienie przemiany materii. Organizm potrzebuje więc pożywienia lekko strawnego, zawierającego mało cukru, soli i tłuszczu. Najlepiej coś przekąsić w przerwach między śniadaniem, obiadem i kolacją. Jeżeli to możliwe, pokarm powinien składać się z kilkunastu, ■ nawet kilkadziesiątu różnych produktów, aby organizm otrzymał niezbędne składniki do prawidłowej przemiany materii.

Chińczycy zalecają również osobom starszym wstawać rano i wcześniej iść spać, dużo spacerować po świeżym powietrzu ■ także odbywać specjalne zestawy ćwiczeń relaksujących. Niezbędny jest również codzien-

ny samomasaż ciała oraz praca w domu. Najzdrowiej spożywać drób, ryby i grzyby, bowiem one zawierają dużo białka i mało tłuszczu. Należy unikać zatem mięsa zwierzęcego.

Tradycyjna chińska medycyna uważa, że odżywianie powinno być dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości każdego człowieka. Nie każdy organizm potrzebuje takich samych składników. Jest to uzależnione od wzrostu człowieka, jego budowy ciała, przyzwyczajień i klimatu, w którym mieszka. Trzeba unikać przejeżdżenia i głodówek, aby móc utrzymać normalną codzienną pracę śledziona i żołądka.

Chińczycy są przekonani, że możliwości psychofizyczne każdego człowieka zmieniają się w zależności od zachodzących zmian klimatycznych np. pór roku. Nic dziwnego, że w odżywianiu się należy też uwzględnić te zmiany. Wiosną dietetycy chińscy zalecają spożywanie mniej tłuszczów, a znacznie więcej jarzyn i owoców oraz pokarmów łagodnych; latem następuje zmniejszenie się apetytu, mniej intensywnie pracuje system trawienia i dlatego najlepiej spożywać produkty kwaśne; jesienią apetyt wzrasta, można jeść ostre potrawy, które pobudzają przemianę materii; zimą w sposób naturalny zwiększa się przemiana materii, stąd zaleca się spożywanie więcej tłuszczów i ostrych potraw.

Wszystkie twoje
ZAKUPY POCZTA

Dla zdrowia i urody

KATALOG

Najnowsze preparaty najlepszych firm:

- Ziola i preparaty ziołowe
- Granulaty ziołowe
- Ziola chińskie w tabletkach i kapsułkach
- Naturalne kosmetyki
- Leki chomeopatyczne
- Odżywki dla sportowców
- Witaminy, minerały itp.

Satysfakcja gwarantowana

Proszę przysłać katalog.

Nazwisko: _____

Adres: _____

Miasto: _____

Stan: _____ Kod: _____

Zamawiaj z przekonaniem
BACK TO NATURE INC.

3101 N. Milwaukee Ave. • Chicago, IL 60618

Cena katalogu - \$2.50 (z przesyłką)

YOHIMBINA

Otrzymywana z rośliny corianthe-yohimbe. Yohimbina już od czasów starożytnych stosowana jest jako środek wzbudzający pociąg seksualny i poprawiająca możliwości (stosowana również do leczenia impotencji). Ostatnie badania naukowe wykazują, iż zwiększona energia i podniecenie seksualne spowodowane jest przez rozszerzenie naczyń i obniżenie ciśnienia krwi, a stan taki może trwać kilka godzin.

TABLETKI MAN POWER

30 tabl. \$10.95

60 tabl. \$19.95

Należy dodać \$2.50 na przesyłkę

APHRODEX

P.O. BOX 41326

Chicago, IL 60641-0326

Proszę przysłać \$4.00 na katalog i przesyłkę

CUDOWNY ŚRODEK NA ARTRETYZM?

Ekstrakt z nowozelandzkiego omółka zielonowargowego w kapsułkach (Green Lipped Mussel Ekstrakt), zwalczający przyczyny chorób reumatycznych i artretycznych. Efektywny, bezpieczny, bez skutków ubocznych.

Cena jednego opakowania:

90 kaps. (500 mg) - \$15.15

100 tabl. (250 mg) - \$10.76

Back to Nature Inc.
3101 N. Milwaukee Ave.
Chicago, IL 60618

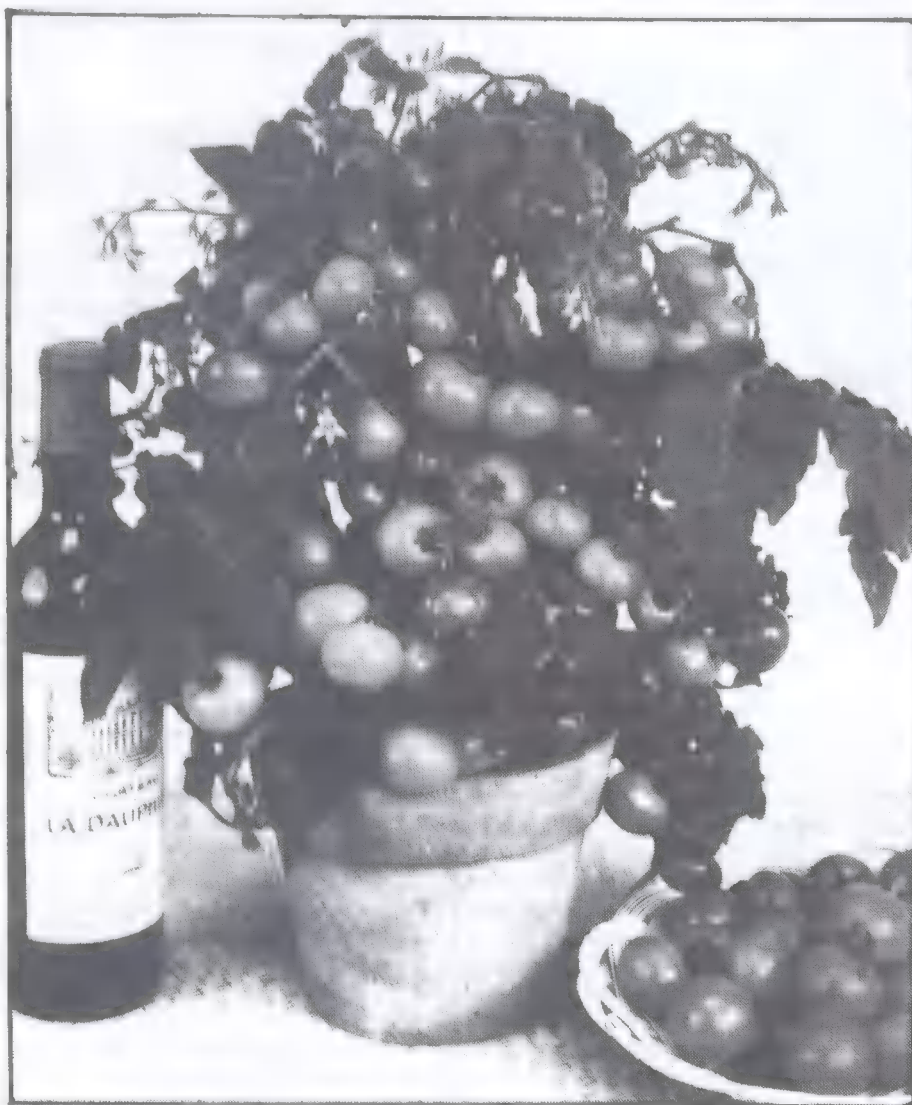


DLACZEGO POMIDORY TRACĄ SMAK

Nikt nie wie dokładnie w którym momencie pomidory tracą smak. Wszyscy natomiast wiedzą, że tak jest.

Uprawiane dzisiaj odmiany pomidorów to niewątpliwie imponujące osiągnięcie genetyków i hodowców. Preferow...

przez wielu odmiana El Dorado ma dużo zalet: pięknie wybarwione, mięsiste owoce o kulistym kształcie, równomiernie dojrzewające i odporne na różne choroby. Inne zalety dojrzewających dzisiaj odmian to owoce jędrne, łatwe w transporcie, odporne na pestycydy, o dużej wartości odżywczej. Ale według oceny innych smakoszy owoce pomidorów uprawianych dzisiaj są włókniste, mało soczyste i bez smaku. Pokrojone w plasterki, cząstki czy nawet w całości mogą pełnić jedynie funkcję dekoracyjną, bo każdy jedzący i tak zsuwa je na brzeg talerza.



Pięćdziesiąt lat temu ogrodnicy zajmujący się uprawą pomidorów dysponowali szklarniami w drewnianej konstrukcji. Wkładając wiele wysiłku fizycznego w nawożenie roślin, w dobrym roku uzyskiwali ok. 100 ton z hektara. Aluminiowe konstrukcje szklarni stosowanych dzisiaj zapewniają nie tylko większą przestrzeń ale i lepszy dostęp światła do roślin. Ogrzewanie regulowane jest w nich automatycznie. Rzadko uprawia się pomidory bezpośrednio w glebie. Najczęściej stosuje się substrat torfowy lub różne formy hydroponiki (kultury wodne). Systemy komputerowe regulują nawadnianie, nawożenie czy stężenie dwutlenku węgla w powietrzu. Przy tak starannej pielęgnacji roślin uzyskuje się plon czterokrotnie wyższy niż w przeszłości (ok. 400 ton z ha). W dalszym ciągu jednak hodowcy kładą główny nacisk na hodowlę odmian o wysokiej produktywności i jednolitym kształcie owoców, nie biorąc pod uwagę walorów smakowych.

Konsumenci od Wielkiej Brytanii do USA skarżą się na zły smak pomidorów. Tylko więc naukowcy są w stanie wskazać przyczynę i zdecydować, co powinni robić hodowcy, by polepszyć smak owoców.

Smak każdego podstawowego produktu żywnościowego zależy nie tyle od zawartości poszczególnych składników, lecz od kompozycji różnych substancji. Zapach pomidorów uwarunkowany jest obecnością lotnych związków organicznych, o niskiej temperaturze wrzenia. Substancje te, głównie olejki eteryczne, występują w niezwykle małych stęże-

niach, ale wyczuwa się je zarówno językiem, jak i podniebieniem. Wykazano, że zapach świeżo zerwanych pomidorów nie pochodzi bezpośrednio z owocu, lecz z kielicha kwiatowego otaczającego ogonek. Skórka pokrywająca owoc nie zawiera ani aparatów szparkowych, ani przetchlinek, przez które mogłyby wydostawać się związki lotne. Po przecięciu owocu wyeksponowane zostają jego tkanki wewnętrzne, przez co wzmacnia się charakterystyczny zapach. Jednocześnie z mechanicznie uszkodzonych tkanek wewnętrznych uwalniane zostają enzymy, które wchodzi w reakcje z łatwo teraz dostępnymi substratami, zmieniając właściwości licznych komponentów.

Zidentyfikowano ponad 400 substancji decydujących o zapachu pomidorów, ale jednocześnie stwierdzono, że żadna z nich pojedynczo nie daje zapachu dojrzałych owoców. Zatem smak pomidorów wynika z subtelnej kombinacji komponentów smakowych i zapachowych. Smak może być nieco zmodyfikowany przez strukturę i soczystość miąższu. Wypadkową tych wszystkich czynników jest nasza decyzja, że właśnie jemy pomidory, a nie rzepe.

O smaku słodkim i kwaśnym decydują zawarte w pomidorach cukry i kwasy, które stanowią ponad 60% suchej masy owoców. Cukry występują głównie w formie glukozy i fruktozy. W owocach niedojrzałych dominuje kwas jabłkowy, a w dojrzałych cytrynowy. Najlepiej smakują owoce o wysokiej zawartości zarówno cukrów jak i kwasów. Jeśli pomidory zawierają mało cukrów, ich smak jest ostry i palący. Natomiast owoce zawierające mało kwasów są mdłe. Kwasy decydują o smaku w większym stopniu niż cukry, spośród których fruktoza jest znacznie bardziej słodka niż glukoza.

Allen Stevens i jego współpracownicy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Davis poświęcili wiele czasu i wysiłku, na badania, mające na celu ustalenie, w jakim stopniu zmiany na poziomie poszczególnych cukrów i kwasów wpływają na smak i zapach owoców. Wykazali oni, że najbardziej atrakcyjnymi owocami były te, które zawierały wysokie stężenie zarówno cukrów, jak i kwasów. Nie należy jednak zapominać, że duży wpływ na wrażenie o właściwym smaku pomidorów, wywierają komponenty zapachowe, ponieważ wchodzi one w relacje zarówno z cukrami, jak i z kwasami.

Naukowcy pracujący nad odzyskaniem dawnego smaku pomidorów mogą zatem niewiele zrobić manipulując tylko stężeniem substancji podstawowych czy olejków eterycznych, charakterystycznych dla poszczególnych odmian. W

Naukowym Instytucie Ogrodnictwa w Littlehampton, w Sussex, skoncentrowano wysiłki na polepszeniu smaku, choć już wiadomo, że dzieje się to kosztem zmniejszenia plonu. Wiadomo, że zawartość cukrów w pomidorach w ciągu całego sezonu wegetacyjnego roślin jest ściśle związana z natężeniem światła słonecznego. Obserwowano niewielki wzrost zawartości cukrów po okresie słonecznym i znaczny ich spadek po okresie dni pochmurnych. W głównej części okresu wegetacyjnego handlowe odmiany pomidorów uprawianych w Wielkiej Brytanii zawierały ok. 3% cukrów.

Światło słoneczne jest najważniejszym czynnikiem warunkującym produkcję węglowodanów w liściach roślin uprawnych. Węglowodany z kolei są źródłem prawie wszystkich cukrów występujących w owocach. Poza zapewnieniem roślinom maksymalnej ilości światła hodowcy na razie mają ograniczone możliwości zwiększenia zawartości cukrów w owocach. Naukowcy z Littlehampton w kooperacji z współpracownikami z Uniwersytetu Guelph w Kanadzie kontynuują badania dotyczące przepływu asymilatów z liści do owoców i czynnikami, od których zależy ich akumulacja w owocach.

Bardzo ważnym czynnikiem wpływającym na smak owoców jest proporcja suchej masy do wody. W przetwórstwie miąższ jest najważniejszą częścią owocu. Podwyższenie ilości suchej masy w owocach zapewnia przy produkcji pasty czy keczupu miliony zaoszczędzonych funtów rocznie. Jedną z dróg ograniczających ilość wody w owocach jest podwyższenie ciśnienia osmotycznego w roślinie poprzez ograniczenie zawartości wody.

Równocześnie w Littlehampton i Doświadczalnej Stacji Ogrodniczej brytyjskiego Ministerstwa Rolnictwa w Efford (Hampshire) naukowcy pracują nad stworzeniem skutecznej metody pozwalającej na zmianę zawartości stałych składników w owocach. Wykazali oni, że dodanie do pożywki, na której rosną pomidory, 500 ppm (ppm-1 część na milion) sodu (Na) w postaci zwykłej soli kuchennej (NaCl) prowadzi do nieznacznego wzrostu plonu i istotnego wzrostu stężenia substancji warunkujących smak owoców. Stosowanie wyższych niż 500 ppm stężeń soli podnosiło w dalszym ciągu walory smakowe owoców, ale doprowadzało do obniżenia plonu. Jednocześnie stwierdzono, że wykazane zależności dla roślin rosnących w kulturach wodnych nie sprawdzają się, jeśli rośliny rosną w substracie torfowym lub w glebie. Dzieje się tak dlatego, że zasolenie zmienia się, gdy substrat lub gleba wysycha pomiędzy poszczególnymi nawodnieniami. Natomiast w dużych

szklarniach produkcyjnych wzrost zasolenia może być jedną z możliwości prowadzących do wykształcenia przez rośliny naprawdę smacznych pomidorów. Chociaż wiadomo, że nie sód, ale potas (K) jest dominującym kationem w owocach pomidorów, ponieważ stanowi 80% zawartości jonów dodatnich, to dodanie potasu do pożywki nie wpływa na polepszenie jakości owoców. Wykazano również, że podanie zwiększonej ilości kationów musi być mniej lub bardziej zrównoważone przez akumulację kwasów organicznych, a to w konsekwencji zaostrza smak pomidorów. Wyższą zawartość kwasów w owocach stwierdzono również wtedy, gdy zrywano pomidory nie w pełni dojrzałe. Zatem jeśli komuś odpowiada ostry smak, powinien wybierać owoce lekko niedojrzałe. Nawożenie bogate w potas zapewnia również ostry smak owoców. Wiadomo również, że ich zapach zachowuje się dłużej, jeśli przetrzymywane są w lodówce przez kilka godzin i w końcu, że pomidory gruntowe pachną intensywniej niż szklarniowe.

W dalszym ciągu nie ma jednak jednoznacznej odpowiedzi, w którym momencie pomidory tracą swój smak i zapach. Dla amatorów uprawy pomidorów czy działkowiczów problem ten jest mniej istotny, są oni bowiem w stanie zjeść uprawiane przez siebie pomidory w kilka godzin po zbiorze, a więc zanim ulotni się cały zapach. Natomiast pomidory uprawiane przez duże kombinaty ogrodnicze już tej szansy nie mają.

ZDROWY WYPOCZYNEK

Tylko w Tripp's Country Home.
Galena, Ill

W pełni wyposażony 5-sypialniowy dom położony na 80 akrach pól i zalesionych wzgórz. Weranda, grill, staw, basen. Świeże powietrze, dziewicza natura.

W pobliżu pola golfowe, jazda konna, pełna antyków Galena, wyciągi psów i przejażdżki po rzece Mississipi.

Tylko 3 godziny od Chicago.
Informacja i rezerwacje: (312) 764-5358



Źróżłostów „gondoli” jest bardzo kontrowersyjny. Niektórzy etymolodzy dopatrują się tu zniekształconego greckiego określenia konkula – oznaczającego skorupę, łupinę a stąd kadłub statku, skąd powstało słowo khontilas, określające małą barkę. Inni doszukują się podobieństwa kształtu gondoli do XV-wiecznego rzymskiego statku, który miano nazywać fundala.

Pierwsza historyczna wzmianka o weneckiej gondoli pochodzi z roku 1094; jest to dokument, którego mocą doża Vito Falier przyznaje niektórym mieszkańcom laguny prawo budowania łodzi o nazwie gondula.

Kształt gondoli ulegał w ciągu wieków wielu zmianom, tak że jej współczesna forma jest rezultatem licznych modyfikacji i ulepszeń, będących niejako świadectwem zachodzących w Wenecji przemian społecznych i gospodarczych. Można powiedzieć, że historia gondoli jest swego rodzaju odbiciem ewolucji w tej dziedzinie, owocem dialektycznego związku między jednostką pływającą a środowiskiem.

Miasto Wenecja powstało przez stopniowe łączenie się wielu wspólnot wiejskich żaludniających lagunę. W miarę zwiększania się liczby ludności rosła potrzeba kontaktu między mieszkańcami. Kopano kanały, których sieć stale się rozrastała i zacieśniała, tworząc z czasem ów dobrze dziś znany labirynt, który Le Corbusier trafnie przyrównał do sprawnie funkcjonującego układu sercowo-naczyniowego. Ten tak szczególny kształt rozwoju miasta nie dopuszczał istnienia zwykłego układu komunikacyjnego, zdolnego do możliwie szybkiego obsłużenia dużej liczby mieszkańców na długich trasach. Dodatkowe ograniczenia stwarzała stosunkowo niewielka szerokość kanałów. W tych warunkach optymalnym rozwiązaniem okazała się właśnie gondola.

Gondola, podobnie jak koń czystej krwi, wyróżnia się elegancją i szlachetnością linii; pozostawała zawsze jed-

nak łodzią płaskodenną. Była przeznaczona bowiem do szybkiego poruszania się przy płytkim zanurzeniu – wymagały tego specyficzne warunki weneckie: zarówno laguna, jak i kanały nie były głębokie. Na tę cechę gondoli wyraźnie zwracała uwagę już wzmianka z 1094 roku.

Pierwszy znany plan konstrukcyjny gondoli pochodzi z roku 1555 i jest dziełem jej budowniczych. Widać, że po pięciu wiekach łódź stała się wysmukła: większość współczesnych gondoli ma 10,87 m długości i zaledwie 1,42 m szerokości, a więc stosunek tych wymiarów kształtuje się jak 7,7:1.

Żeby gondola mogła zabrać jak

zwanej farcola (widelec).

Wyciosano ją z drewna orzechowego ■ kształtem przypomina pokręcony szczep winny. Jest to urządzenie niezwykle funkcjonalne, gdyż gondolier przesuwając wiosło z jednego załamania „widelca” do drugiego może regulować prędkość łodzi.

Skoro gondolier stanął na samym końcu rufy, konieczne było odpowiednie zrównoważenie jego ciężaru. Rolę tę pełni il ferro, czyli żelazne, ozdobne okucie na wzniesionym dziobie. Ma ono sześć poziomo ustawionych występów, które uważa się za wyobrażenie historycznych dzielnic Wenecji; ich zwieńczenie przypomina kształtem ceremonialny czepiec doży.



najwięcej pasażerów, gondolier musiał zrezygnować z miejsca w jej środku i stanął na rufie, na poziomie poręczy nadburcia. Ta jego pozycja spowodowała dwie charakterystyczne innowacje w gondoli.

Pierwszą z nich było użycie jednego tylko wiosła wyciosanego z bukowego pnia; mierzy ono 4,20 m i waży nie mniej niż 4,30 kg. Operowanie nim nie jest łatwe, wymaga siły i zręczności, jednak w rękach sprawnego wioslarza jest narzędziem niezwykle skutecznym.

W związku z pionowym ustawieniem wiosła konieczne było skonstruowanie specjalnej dulki korkowej,

Wszystkie te innowacje pochodzą z końca XVI wieku. Ale pamiętajmy, że gondola była długa, ciężka i miała płaskie dno; istotny problem stwarzała przeto duża powierzchnia nośna. Stąd też – w dążeniu do jej ograniczenia – starano się podnieść zarówno rufę, jak dziób. Obecnie w kontakcie z powierzchnią wody pozostaje jedynie środkowa część gondoli, stanowiąca ok. 3/5 jej długości, tak że – według określenia weneckiego poety – gondola przypomina sierp księżycy, unoszący się na lagunie.

By osiągnąć swój kształt obecny, gondola zmieniała się również i w XX w. Spójrzmy na nią, przycumowaną do

dwóch pali: ze zdumieniem zauważyliśmy, że cechuje ją zachwianie równowagi (wyraźnie pochyla się na prawą burtę) i asymetria. Dlaczego tak jest?

Niegdyś gondola miała dwóch wiosłarzy, ale już w wieku XVII, a w jeszcze większym stopniu po upadku republiki, kiedy to wielu weneccjan zubożało, okazało się to zbyt kosztowne – dwóch wiosłarzy musiał zastąpić jeden. „Widolec” został umieszczony po prawej stronie, przeto gondolier musiał się przy każdym ruchu wychylić w lewo. Aby to przesunięcie zrównoważyć, zaczęto, poczynawszy od XV w. odpowiednio obciążać prawą burtę rufy. I dlatego pusta gondola przechyla się w prawo, ale odzyskuje równowagę, kiedy jest na niej wiosłarz.

Ograniczenie się do jednego gondoliera stwarza jednak dalsze problemy. Przy jednostronnej pracy wiosłem gondola miała tendencję do zbaczania w lewo. Zmieniono więc kształt wiosła, nadając mu formę zbliżoną do litery „J”, co z kolei wobec zmiany kształtu kadłuba gondoli – wpłynęło na

że czyni z niej najbardziej efektywną jednostkę pływającą na świecie.

Ale mimo swych walorów technicznych gondola nie cieszyłaby się takim uznaniem i popularnością, gdyby nie była tak ściśle związana ze słynnymi gondolierami (czasami bywały nimi również kobiety).

Według informacji podanej przez pewnego kronikarza a pochodzącej z roku 1493, pierwszymi gondolierami bywali często czarni niewolnicy, co potwierdza obraz Vittore Carpaccio (1456-1526). Gondolierzy pozostający w służbie bogatych rodzin wypełniali poza swoimi obowiązkami i inne zadania, co stawiało ich na równi z pozostałą służbą.

Ale z czasem gondolierzy utworzyli własny cech, i to liczny, a więc tym bardziej znaczący. W końcu XV wieku w Wenecji było 15-30 tys. gondolierów i ocenia się, że w niektórych okresach stanowili oni – wraz z rodzinami – $\frac{1}{4}$ ogółu ludności miasta. Dziś jest ich zaledwie około 400.

Gondolierzy porozumiewają się

towano święta religijne i państwowe. Gondole kursowały bez przerwy.

Wizyty zagranicznych dygnitarzy były często pretekstem do prawdziwych konkursów elegancji między gondolierami. Kronikarz tymi słowami mówi o przybyciu do Wenecji w roku 1682 ambasadora Francji (był nim Michael Jean Amelot): „Cała gondola pokryta była złoceniami...W czterech narożnikach figury przedstawiające zalety ambasadora, każda z odpowiednim atrybutem. Tak więc czujność symbolizuje lampa i kogut. Wierność – pies. Dyskrecję – klucz przyłożony do warg. Elokwencja – kaduceusz i pszczeli ul”.

Szczególnie chętnie gondolierzy brali udział w regatach, będących okazją do wykazania się wobec zebranych zręcznością i siłą. Regaty gondoli i innych łodzi weneckich były od końca XV w. niezwykle popularne. Później – od wielu już lat – ich zaniechano, a powrócono do starej tradycji w roku 1976. Można to uważać za akt sprawiedliwości, jeśli się uwzględni, że słowo „regaty” jest pochodzenia weneckiego. I znowu co roku, wielu zawodowych gondolierów i amatorów bierze udział w morderczym wyścigu na trasie 32 km.

Od początku naszego wieku, liczba gondoli i gondolierów stale się zmniejsza. Zawód ten stracił tak wiele na atrakcyjności, że uprawianie go przestało być przywilejem dziedzicznym. Są niewątpliwie pewne sygnały, które mogą budzić nadzieję, takie jak wznowienie zawodów i Wielkich Regat. Powołano też międzynarodowy komitet obrony gondoli, działający pod patronatem UNESCO. Jego troską m.in. jest odrestaurowanie jednej z ostatnich stoczni budujących gondole – w San Trovaso. Mimo to jednak wydaje się, że los gondoli został przesądzony. Jest ona obecnie jedynie swoistą dekoracją miasta, atrakcją turystyczną. Weneccjanie niezmiennie rzadko korzystają z tego środka transportu – okazją bywają jedynie śluby i pogrzeby.

A co może na ten temat powiedzieć historyk? Pojawienie się przed wiekiem na Wielkim Kanale pierwszego vaporetto było podzwonnem dla gondoli jako uprzywilejowanego, powszechnego w Wenecji środka transportu.

„Le Courier,”

Podobnie jak niegdysiejsze wielkie żaglowce i arabskie małe statki handlowe, gondola jest czymś więcej, niż specyficzną jednostką pływającą: jest elementem mitu. Interesujące jest, że ta tak niezwykła pływająca łódź, która stała się symbolem Wenecji i której nigdzie poza tym miastem się nie spotyka, nie ma wcale – być może – weneckiego rodowodu.

zmniejszenie prędkości ruchu. Obecna gondola jest wyraźnie przechylona w lewo, przy czym przechylenie to w najszerzej części łodzi wynosi 24 cm.

I owo przechylenie, i asymetria nie odbierają jednak gondoli jej zupełnie wyjątkowego uroku i piękna; zwiększają natomiast jej przydatność. Wprawny gondolier potrafi przy pełnym obciążeniu swej łodzi, wynoszącym 1200 kg płynąć ze stałą prędkością 3 węzłów. Pan G. Rubin de Cervin, konserwator weneckiego muzeum sztuki, jest zdania, że stosunek prędkości uzyskiwanej przez gondolę do wydatkowanej w tym celu energii jest tak korzystny,

swoim własnym, specyficznym językiem, będącym mieszaniną dialektu weneckiego z włoskim i arabskim. Znaczna część ich słownictwa służącego do oznaczania 280 drewnianych części gondoli oraz pozostałe określenia zawodowe są dla większości ludzi zupełnie niezrozumiałe (co ciekawe – również dla nieweneckich budowniczych statków!), natomiast współczesny gondolier bez trudu potrafi zrozumieć, o czym jest mowa we wspomnianym rysunku technicznym gondoli z 1555 r.!

W Wenecji nigdy nie robiono różnicy między dniami świątecznymi a roboczymi; również na równi trak-



panna T. O PANI T.

Najpotężniejsza kobieta zachodniego świata zaczyna swój dzień od tego, że parzy kawę, przynosi sobie szklankę pomarańczowego soku z lodówki i nastawia audycję „Dzień dzisiejszy rolnictwa” w programie radiowym BBC. Moja matka nie interesuje się szczególnie cenami bydła, ta audycja poprzedza jednak wiadomości o godz. 6.30.

Wiadomości zaś chce koniecznie wysłuchać, zanim rozpocznie swój codzienny maraton. W prywatnej części budynku przy Downing Street 10, oficjalnej siedziby premiera nie ma żadnej pomocy domowej. Mój ojciec, który w wieku 74 lat przeszedł na emeryturę, nie wstaje zazwyczaj przed ósmą; matka jest więc rano sama. Rzadko zjada wtedy coś więcej, niż połówkę grejfruta – w południe i wieczorem ma zwykle oficjalne obiady i kolacje, toteż śniadanie uważa za posiłek, z którego bez żalu można zrezygnować.

Mieszkanie brytyjskiego premiera znajduje się w dawnej mansardzie domu, pochodzącego z XVIII wieku (jako córka kupca, matka lubi mówić o położeniu swych prywatnych pokoi „mieszkam nad sklepem”).

Mieszkanie jest przewiewne i przestronne, choć znacznie mniejsze niż pomieszczenia w Białym Domu. W pokojach, których ściany pomalowane są na pastelowe kolory, stoją wygodne meble obite skórą, oddane oficjalnie do użytku brytyjskiego szefa rządu oraz okazy kolekcji porcelany Crown Derby, stanowiące prywatną własność mojej matki. Po porannej kąpieli matka ubiera się; robi to błyskawicznie, gdyż – zgodnie ze swym niezwykle zorganizowanym stylem życia – już poprzedniego wieczoru przygotowała sobie to, co zamierza włożyć. Dwa razy w tygodniu przychodzi fryzjer, by umyć i ułożyć jej włosy; matka potrafi to zresztą również sama zrobić doskonale.

Między ósmą a wpół do dziewiątej schodzi na dół do swego gabinetu i zaczyna oficjalnie swą pracę premiera. (Piszę: oficjalnie, gdyż naprawdę przeczytała pierwsze doniesienia zaraz po wstaniu z łóżka). Cały jej dzień jest rozplanowany niemal co do minuty, szczególnie wiele czasu pochłaniają posiedzenia gabinetu, odbywające się dwa razy w tygodniu.

Sir Winston Churchill określił niegdyś słynne czarne drzwi z numerem 10 jako „najbardziej demokratyczne drzwi w całym kraju”, a to dlatego, że każdy musi przez nie przejść – od męża stanu po mleczarza. Nikt nie ma klucza, tych drzwi się nie zamyka. Zamiast tego od wewnątrz drzwi przez czalą dobę pilnuje strażnik. W dniach, gdy ruch jest szczególnie duży, drzwi orwiera się i zamykają jakieś 900 razy.

Również wieczory pani premier wypełnione są oficjalnymi obowiązkami: bankiety, przemówienia, późne głosowania w parlamencie. Imprezy towarzyskie odbywają się w domu pod numerem 10 w oficjalnych salonach na pierwszym piętrze, gdzie w jadalni jest miejsce na ok. 60 osób. Jakkolwiek jednak przedstawiałyby się te obowiązki mojej matki, stara się ona zawsze wracać do domu między jedenastą a dwunastą. Jednak nawet wtedy nie następuje jeszcze koniec pracy, czekają na nią bowiem tzw. czerwone skrzynki. Są to małe aktówki z oficjalnymi

dokumentami i aktami, wymagającymi pilnego załatwienia. Trwa to najczęściej do wczesnych godzin rannych.

Moja matka znana jest z tego, że wystarcza jej tylko kilka godzin snu – i całe szczęście, że tak jest. Mając 64 lata wciąż jeszcze tryska niezwykłą energią i witalnością. I wygląda wciąż tak samo dobrze jak dziesięć lat temu – niektórzy twierdzą, że nawet lepiej! Gdy ją spytać, jak ona to robi, odpowiedź brzmi: „Jestem jak maratończyk, który trenuje od lat”. I jest to prawda. Nie mogę sobie przypomnieć, by kiedykolwiek nie pracowała jak szalona. Wybrano ją do parlamentu blisko 30 lat temu; mieliśmy wtedy z Markiem, moim bratem-bliźniakiem dopiero po 6 lat. Zawsze zdawałam sobie sprawę z tego, że jest ona kimś niezwykłym – w tamtych czasach kobieta-posłanka była rzadkością – i przypominam sobie jeszcze fotoreporterów, którzy robili nam zdjęcia. W 1970 r. mianowano ją ministrem, w 1973 została wybrana przywódczynią opozycji. W 1979 r. udał się jej skok na fotel premiera. Obecnie zaś jest nie tylko jedyną kobietą, która kiedykolwiek zajęła to stanowisko, lecz również premierem najdłużej sprawującym ten urząd w naszym stuleciu.

Przy całej swej swobodzie i doświadczeniu pani premier nie jest jednak niewrażliwa na ataki, godzące w jej opanowanie i nerwy – co może być niespodzianką dla tych wszystkich, którzy widzieli ją zawsze tylko zgodnie z szablonem Żelaznej Lady. Zazwyczaj jest niezwykle opanowana i chłodna, ale wciąż jeszcze nie cierpi oglądać samej siebie w telewizji. Od czasu do czasu wracając po jakimś ważnym wywiadzie pyta nas: „Czy wszystko było w porządku?” Staram się do niej dzwonić po jej wystąpieniach w telewizji by jej powiedzieć: „Wspaniale wyglądałaś” albo „Dobra robota”. Także i ona ze swej strony często dzwoni, gdy wie, że mam przeprowadzić jakiś wywiad lub planuję coś innego i życzy mi po prostu powodzenia. (Wstąpiłam w ślady mojej matki, która była prawniczką, zanim zajęła się polityką. Dopiero później porzuciłam prawo na rzecz pracy dziennikarskiej).

Jeszcze i dzisiaj moja matka denerwuje się zawsze przed godziną pytań, która we wtorki i czwartki stoi na porządku dziennym Izby Gmin. Posłowie mogą jej wtedy zadawać pytania co do każdego punktu polityki rządu. Szczególnie niespokojna jest wtedy, gdy zbliżają się doniosłe wydarzenia, jak np. wiosną 1987 r., gdy miała się udać do Moskwy na rozmowy z radzieckim przywódcą Michaiłem Gorbaczowem. Jak przejęta była w przeddzień odlotu dowiedziałam się dopiero gdy mi powiedziała: „To było coś więcej niż tylko trema. To sięgało znacznie głębiej. Wiedziałam wtedy, że to jeden z najważniejszych dni w moim życiu”.

Podróż do Związku Radzieckiego jest jeszcze warta wzmianki z innego powodu – Maggi pokazała się wówczas w nowym stylu. Jako



kobieta biorąca udział w życiu publicznym wiedziała, że jej wygląd podlega zawsze krytycznej ocenie. Przed podróżą do Moskwy kupiła trzy płaszcze w „Aquascutum”, mieszczącej się przy Regent Street, firmie o bogatych tradycjach, znanej ze swego kroju w brytyjskim stylu. Te wełniane płaszcze – jeden dostojny czarny, jeden w kolorze wielbłądziej sierści z futrzanym kołnierzem i dobranym do niego futrzanym kapeluszem i jeden w znakomitym odcieniu niebieskim – odniosły furorę. Odtąd kupowała swe stroje już tylko w „Aquascutum” (z tym, że obecnie to szef działu sprzedaży przychodzi z ubiorami do niej). Cieszyła się z tego, że znalazła się w 1988 r. na „międzynarodowej liście najlepiej ubranych osób”, choć bawiło ją, że niektórzy oczekiwali od niej później większej ekstrawagancji w sprawach mody. „Do mnie pasuje kostium – mówi zawsze matka – nie muszę więc łamać sobie głowy nad tym, co na siebie włożyć”.

Nieliczne wieczory, spędzane w domu wykorzystuje na to, by ugotować sobie lekki posiłek. Do jej ulubionych potraw należą np. tosty z jajkiem sadzonym lub lasagne, do tego sałatka i na deser świeże owoce. Jej zamrażarka jest zresztą zawsze pełna gotowych potraw od „Marksa i Spencera”. Nieraz, gdy narada z pracownikami piszącymi jej przemówienia, znowu się zbyt przetrąca, matka mówi: „Ależ wy tu padnięcie z głodu” i podgrzewa w kuchni lasagne. Tylko od czasu do czasu zdarza jej się wypić szklaneczkę whisky z wodą sodową. Wina na bankietach prawie wcale nie kosztuje. Ma jednak słabość do słodczy. Jej przyjaciele, niestety, wiedzą o tym i przesyłają jej prezenty, jakim trudno się oprzeć.

Ludzie zadają mi nieraz pytanie, co moja matka robi, by się od czasu do czasu „wylączyć”. Nieunikniona odpowiedź brzmi: ona nigdy się nie wylączyła. Sprawia to wrażenie, jakby jej akumulator sam ładował się w ciągu dnia. W jej rozkładzie zajęć nie ma chwili na wypoczynek, stara się ona wykorzystać czas do maksimum. Obecnie – jak mówi – pracuje nawet więcej jak wtedy, gdy dopiero objęła urząd premiera. Jest urodzoną „workaholic” – maniaczką pracy.

Nie ma właściwie żadnych hobby, chociaż chętnie chodzi do teatru. Dawniej, zanim praca pochłonęła ją bez reszty, była zamiłowaną ogrodniczką. I chociaż nigdy nie przepadała za gotowaniem, piekła Markowi i mnie pyszne torty urodzinowe, gdy jeszcze byliśmy dziećmi.

Nie wiem, czy to dlatego, że ojciec miał kiedyś firmę z akcesoriami malarskimi, ale matka z zapałem bierze udział w każdym remoncie mieszkania. Pamiętam jeszcze, że godzinami zabawiałam się w jej pomocnicę, przytrzymując tapetę, podczas gdy ona, bardzo przejęta, przycinała ją, dopasowując wzór. Gdy jakiś czas temu kupiłam mały domek w Londynie, matka z własnej chęci przyszła w sobotę pomóc w tapetowaniu i od razu przejęła inicjatywę w swoje ręce. Poszło to bardzo sprawnie i żałuję, że nie mogła mi pomóc jeszcze przez kilka weekendów. Nawet przy tapetowaniu miała na sobie suknię i pantofle

na wysokich obcasach. Nie używa w ogóle takich rzeczy jak tenisówki czy dzinsy.

Oboje z ojcem spędzamy na ogół weekendy w Chequers, posiadłości w hrabstwie Buckingham, 45 mil od Londynu. Pewien arystokrata podarował niegdyś tę posiadłość rządowi. Tam matka wysypia się, chodzi na spacer do lasu i ogląda nagrany na video satyrę polityczną „Yes, Minister” – swój ulubiony program telewizyjny.

To ciekawe, ale moja matka nie mówi zbyt wiele o polityce – nie zabiera pracy ze sobą do domu, jest bardzo pewna siebie i nie znam nikogo, kto lepiej od niej potrafiłby dochować tajemnicy. Dotyczy to również spraw prywatnych. Gdy moja szwagierka Diana 28 lutego 1989 r. urodziła w Dallas swe pierwsze dziecko, nie podano na ten temat do 3 marca żadnej oficjalnej wiadomości. Chodziło o to, aby matka z dzieckiem mogli w spokoju powrócić do domu, nie niepokojeni przez prasę. Nawet mnie matka nie powiedziała wówczas ani słowa.

Matka cieszy się oczywiście z tego, że jedno z jej – już 35-letnich – dzieci wreszcie uczyniło ją babcią. Nie wywiera jednak na mnie szczególnej presji, abym w końcu wyszła za mąż. Na szczęście przestało się już mówić na ten temat.

Gdy pomyślę, że w 1979 r. niemal rewolucyjną przemianą było objęcie przez kobietę rządów w siedzibie premiera przy Downing Street 10, trudno mi nie zauważyć, że dla obecnego młodego pokolenia jest to rzecz zupełnie naturalna. Moja matka lubi opowiadać następującą historyjkę: mały synek naszych przyjaciół zabaczył w telewizji przywódcę opozycyjnej Partii Pracy, Neila Kinnocka. Gdy mu powiedziano, że pan Kinnock spodziewa się zostać pewnego dnia premierem, dziecko oświadczyło: „Nie da rady. Przecież on jest mężczyzną!”

Ludzie pytają mnie nieraz, czego nauczyłam się od matki. Myślę, że przede wszystkim trzeba tu wymienić zdolność do pozytywnego myślenia. Przypominam sobie, że często cytowała ona wiersz o żeglarsach. W streszczeniu jego sens był taki, że nie wiatr, ale ustawienie żagli decyduje o tym, dokąd się dopłynie. Inaczej mówiąc: sam decydujesz dokąd chcesz dotrzeć i wtedy jesteś w stanie tego dopiąć.

CAROL THEATCHER „Petra”





Trujące złoto Amazonki

Co sprawia, że dziesiątki tysięcy ludzi ciągnie w niedostępne rejony Amazonki? Bez opieki lekarskiej, bez dostatecznych zapasów żywności, narażeni na choroby i niewygody traperskiego życia – jaka siła zmusza Brazylijczyków do tak drastycznych wyrzeczeń? Odpowiedź jest tylko jedna – złoto.

Kilka lat temu obiegła Brazylię wiadomość o znalezieniu pokładów złota na terytorium stanu Para, dokładnie zaś w okolicy ujścia Amazonki (na lewym jej brzegu). Szacunki pochodzące z 1985 r. podają, że liczba poszukiwaczy cennego kruszcu przewyższała 400 tys. osób. Rok później była jeszcze wyższa i znacznie przekroczyła pół miliona.

Od lat wśród zwolenników osiągania łatwych fortun szczególnym powodzeniem cieszy się wzgórze na południowo-wschodnim skrawku stanu Para. W ciągu czterech lat wydobyto tutaj 33,28 ton złota. Obecnie zamiast wzniesienia można oglądać zagłębienie w ziemi o głębokości 110 m i średnicy 1,2 km. Prace wydobywcze prowadzone są z dużą – jak na niecodzienną sytuację – ostrożnością. Nic w tym dziwnego, bowiem ściany nienaturalnego tworu w każdej chwili mogą się obsunąć, a to z tej przyczyny, iż dno wyrobiska sięgnęło wód gruntowych. Szczęścia szukają jedynie

śmiałkowie, reszta czeka na przybycie specjalistycznego sprzętu, który umożliwiłby kontynuowanie wydobywania. Plany przewidują zastosowanie wysokowydajnych pomp, zamontowanych na łodziach. Tego typu rozwiązanie zostało już sprawdzone podczas wydobywania złota spod dna jednego z dopływów Amazonki – Madeiry. Wówczas z głębokości od 15 do 30 metrów wydobyto 9,6 ton cennego pierwiastka.

Bogactwo niesie nieszczęście. Poszukiwaczy złota gnębią śmiertelne choroby, notowane są także niezliczone przypadki zatrucia parami rtęci. Proces wyszukiwania złota spośród żwiru i piasku polega na amalgacji, czyli ekstrakcji szlachetnego metalu z rozdrobnionego kruszcu w wyniku odparowania rtęci. Uzyskanie 1 kg złota wymaga zużycia dwukrotnie większej ilości rtęci. Niewprawnymi poszukiwacze stosują ją w jeszcze większych ilościach – do 10 kg. Około 75% tego trującego pierwiastka przedostaje się do rzeki. Nietrudno ustalić, jak bardzo zanieczyszczone są dopływy i sama Amazonka, zważywszy, że tylko w 1984 roku wydobyto w tamtych rejonach 55 ton złota. Trzeba dodać, że żadnych przepisów, które by hamowały niszczycielskie działanie człowieka, władze Brazylii do tej pory nie wydały.

Niewątpliwie na największe niebezpieczeństwo narażone są plemiona Indian zamieszkujące rozlewisko Amazonki. Wielokrotnie dochodziło u nich do zbiorowych zatrucia po spożyciu ryb złowionych w rzekach skażonych rtęcią. Podobny los spotyka poszukiwaczy złota, którzy choć starają się nie jadać ryb, muszą wdychać opary rtęci, powstające podczas procesu amalgacji. Każdego roku tysiące ludzi przypląca życiem chęć szybkiego wzbogacenia się. Po nich przyjadą tu inni.

Czego nasze ciało wymaga od duszy, czyli:

MIŁOŚĆ, MEDYCYNĄ I CUDA

Wzajemne wpływy psychiki i ciała, zawsze fascynowały ludzi. Zainteresowania koncentrowały się na człowieku, jego zdrowiu i samopoczuciu. Wpływ choroby na psychiczny stan człowieka, widoczny często w postaci depresji, rezygnacji, obniżenia aktywności, nigdy nie był podważany. Różnie natomiast oceniano zależności odwrotne, dotyczące realnego wpływu samopoczucia psychicznego człowieka na jego zdrowie fizyczne.

Lata sześćdziesiąte na fali młodzieżowego buntu rozpowszechniły koncepcje nie zbadanych możliwości psychicznych człowieka, które testowano drogą eksperymentalnego użycia środków halucynogennych, mających „na skróty” wieść człowieka ku poszerzonej świadomości, czy nirwanie. Wkrótce jednak okazało się, że droga do szczęścia „na skróty” prowadzi donikąd.

Pojęcie poszerzonej świadomości wyszło z obiegu i zastąpiono je koncepcją samorealizacji, spełnienia ukrytych możliwości psychicznych, permanentnego rozwoju i wzbogacania psychicznego. Odkrywanie seksualnych rajów i narkotyki zastąpiono racjonalnym trybem życia, zdrową żywnością, różnymi formami ćwiczeń fizycznych (jogging, aerobic, joga, tai-chi), medytacją. Wszystkie te drogi prowadzić mają do utrzymania jak najlepszej kondycji, przez co rozumie się zarówno zdrowie fizyczne, jak i wewnętrzną psychiczną harmonię.

W tym nurcie mieści się „Miłość, Medycyna i Cuda”, książka, która już ponad 100 tygodni plasuje się w pierwszej dziesiątce bestsellerów na amerykańskim rynku wydawniczym. Jej autorem jest dr Berne Siegel, chirurg i wykładowca w Yale University. Bodźcem do napisania tej książki były doświadczenia z jego praktyki lekarskiej, ■ szczególnie przypadki tzw. „wyjątkowych pacjentów”, czyli takich, którzy wychodzili z ciężkich schorzeń (autor opisuje przede wszystkim przypadki zdiagnozowanego raka) przy pomocy całkowitej zmiany swojej postawy psychicznej względem świata, siebie i swojej choroby.

Autor przyjmuje za pewnik, że ciało może być instrumentem, który reaguje na wymagania psychiki, tak jak samochód jest posłusznym swojemu kierowcy. Zaburzenie somatyczne może więc zależeć od psychiki.

Przyjrzyjmy się najpierw 3 grupom pacjentów, których charakterystyka pozwoli nam wyodrębnić tych, których autor uważa za wyjątkowych.

Do pierwszej grupy należy ok. 15% pacjentów, którzy nieświadomie, bądź świadomie pragną umrzeć. W jakiś sposób z ulgą przyjmują oni swoją chorobę, gdyż zachorowanie pozwala im na ucieczkę od swoich problemów. Jeśli lekarz walczy o poprawę ich stanu zdrowia, przeciwstawiają mu się, gdyż poszukują śmierci.

W drugiej grupie mieści się większość, ok. 70% pacjentów. Można ich określić jako aktorów, odgrywających pewną rolę. Zachowują się oni zgodnie z oczekiwaniami lekarza, sądząc, że ten wykona za nich całą robotę, a lekarstwo nie będzie gorzkie. Stosują się do zaleceń lekarza, o ile on nie rządzi, aby radykalnie zmienili swój styl życia. Są to ludzie, którzy chcą, aby coś z nimi zrobiono, ale wzdragają się przed przyjęciem jakiegokolwiek aktywnej postawy w tym procesie.

Na drugim krańcu skali plasuje się ok. 15% grupa pacjentów, nazywanych przez autora nazywa wyjątkowymi. Są to pacjenci, którym nie odpowiada rola

ofiary. Stają się oni sami znawcami odnośnie własnych przypadków chorobowych. Traktują lekarza jak eksperta, gdyż pragną zrozumieć swoje leczenie i aktywnie w nim uczestniczyć. Bycie wyjątkowym pacjentem wymaga jednak odwagi podejmowania ryzyka i konieczności wzięcia odpowiedzialności na siebie. Wyjątkowy pacjent ma poczucie, że kontroluje swoje przeznaczenie i przejawia gotowość wzięcia od życia jeszcze trochę przyjemności i dawania jej innym. Ludzi takich psychologowie nazywają wewnątrzsterownymi: nie obawiają się oni ani przyszłości, ani tego, co los może im przynieść. Mają świadomość tego, że źródło zadowolenia tkwi w nich samych.

Taka zmiana roli z biernej na aktywną wymaga również odpowiednio innej postawy lekarza. A przecież wiemy, że wielu z nich nie poświęca pacjentowi nawet 5 minut na rozmowę. Kiedy lekarz odgrywa rolę wszystkowiedzącego, zdawkowo odpowiada na zadawane pytania, niewiele pomaga pacjentowi. Słuch mu pomocą, kiedy słucha i dzieli jego cierpienie. Autor książki sam przyznaje, że w miarę, jak uczył się od pacjentów, znacznie poszerzył swoją typowo mechaniczną rolę lekarza o funkcję spowiednika, nauczyciela i uzdrowiciela. Zaakceptował pacjentów jako indywidualności, z możliwością wyboru opcji. Stwarzał z pacjentem team.

Z powyższych rozważań wynika, że każdy może być wyjątkowym pacjentem, ale trudno ukryć, że najlepiej byłoby wystartować, zanim się zachoruje.

Omówione w drugiej części książki zasady psychosocjalnego funkcjonowania człowieka mogą nam dać pojęcie o tym, w jaki sposób możemy się do tego zabrać.

Rozmiar do jakiego kochamy samych siebie, wpływa na to, czy prawidłowo się odżywiamy, śpimy, unikamy papierosów i dostarczamy naszemu ciału ruchu na świeżym powietrzu. Każda ■ decyzja jest potwierdzeniem tego, jak bardzo nam zależy na życiu i utrzymaniu zdrowia. Wpływają one bowiem na około 70% czynników, które mają ścisły związek ze stanem naszego zdrowia. Jak widać miłość do samego siebie niekoniecznie musi oznaczać próżność i naczyn.

Część wpływów psychiki na zdrowie fizyczne jest bezpośrednia i świadoma. Wpływ psychiki na stan naszego zdrowia widoczny jest najlepiej w odczuwaniu emocji. Związane jest to z określonymi zmianami w wydzielaniu hormonów, co z kolei wpływa na system immunologiczny. Napięcia i lęki współczesnego życia trzymają reakcję stresu w ciągłym pogotowiu, ■ niekorzystne zmiany w wydzielaniu hormonów obniżają naszą odporność na chorobę. Eksperymentalnie udowodniono, że zwłaszcza tzw. pasywne emocje jak: pretensje, poczucie krzywdy, poczucie klęski, stłumienie gniewu czy złości, powodują nadmierne wydzielanie tych samych hormonów, które wpływają na system immunologiczny, czyli bezpośrednio obniżają odporność organizmu na chorobę. Nie rozumiemy jeszcze dokładnie, w jaki sposób wydzielanie chemiczne komórek mózgu wpływa na stan naszych emocji i myśli, ale wiemy na pewno, że stan psychiki ma natychmiastowy i bezpośredni wpływ na stan organizmu.

Znany amerykański psycholog Jerome Frank uważa, że stres pochodzi głównie z naszej interpretacji zdarzeń. Nie każdy przecież, kto przeżywa tragiczną stratę, bądź stresujące zmiany życiowe, rozwija chorobę. Ci, którzy potrafili odreagować swoje emocje

i kontynuować swoją drogę w życiu zazwyczaj pozostają zdrowi. Banalną prawdą jest, że szczęśliwi ludzie z reguły nie chorują. Dlatego postawa człowieka względem samego siebie jest jednym z najważniejszych czynników powrotu do zdrowia. Z tej też przyczyny ludzie, którzy potrafią żyć w zgodzie z samym sobą i ze swoim bezpośrednim otoczeniem rzadziej zapadają na poważne choroby, niż ci, którzy tego nie potrafią.

Jednym z wyodrębnionych przez naukowców psychogennym czynnikiem chorobowym okazuje się być depresja. W definicji psychologów oznacza ona wycofanie się bądź poddania. Czując, że aktualna sytuacja i przyszłe możliwości są nie do zniesienia, osoba w depresji „strajkuje” od życia. Biorąc coraz mniej i mniej, tracąc zainteresowanie ludźmi, pracą, hobby itp. Taki stan ma silny związek z powstawaniem raka. Stwierdzono np., że mężczyźni depresyjni są dwa razy bardziej podatni na raka, aniżeli mężczyźni bez depresji. Badania identyczne bliźniaków, z których jeden w każdej parze miał leukemię, wykazały, że ten, który zachorował był uprzednio depresyjny, podczas gdy zdrowy bliźniak – nie.

Jednakowoż ten rodzaj depresji posiada swoje specyficzne wyznaczniki. Typowy depresyjny pacjent poprzez abdykację z normalnej aktywności wykazuje przynajmniej pewną reakcję na to, co spostrzega jako sytuację nie do zniesienia. Reakcja jest negatywna, ale jest co najmniej próbą wycofania się, bądź innego ustalenia w zgodzie z nową sytuacją. Wielu ludzi jednak kontynuuje swoją codzienną rutynę i zachowania pozorujące zadowolenie „na pokaz”, podczas gdy wewnętrznie ich życie utraciło jakiejkolwiek znaczenie. Osoby te rzadko diagnozowane są klinicznie jako depresyjne, ponieważ wydają się funkcjonować normalnie. Ich stan określić można jako „niemą rozpacz”. Okazuje się, że ta właśnie szczególna postać depresji ma związek z powstawaniem raka. Zachorowanie na raka często postępuje za tragedią bądź kryzysem w rozwoju sytuacji osobistej, szczególnie u ludzi, którzy wcześniej mieli skłonności do depresji.

Już w 1926 r. E. Evans stwierdził, że podwyższone ryzyko zachorowania na raka łączy się z typem osobowości człowieka dla którego sens i znaczenie życia wiąże się wyłącznie i innymi ludźmi, bądź rzeczami na zewnątrz niego. Kiedy związki z tym, co zewnętrzne z takich czy innych powodów ulegają zerwaniu, przychodzi choroba. Takich ludzi nazywamy zewnątrzsterownymi. Ich postępowanie wyznaczone jest głównie tym, czego oczekują od nich inni. W tym sensie usiłują oni dopasować się do standardów społecznych, są mili, lubiani, ale to, czy obdarzają innych nie jest wyrazem ich wewnętrznej potrzeby.

Powyższe rozważania pozwalają nam wyodrębnić psychologiczny profil osoby bardziej podatnej na zachorowanie na raka. Prawie wszyscy pacjenci, którzy chorowali na raka byli w ciągu swego życia ograniczani w ekspresji emocji, szczególnie emocji agresywnych, związanych z niemożnością wyrażania i realizacji własnych potrzeb. Prawdopodobnie ta, dla pacjentów chorujących na raka oznacza konieczność zrozumienia tego stałego wzoru reagowania, uświadomienia sobie, w jaki sposób potrzeby innych, widziane jako jedyne, które się liczą, używane są do tego, by stłumić potrzeby własne. Ta zmiana percepcji wymaga jednak wysiłku. Stare wzory zachowań, choć nieefektywne i bolesne są jednak dobrze znane i łatwe w realizacji. Z kolei każda zmiana rutynowych zachowań jest trudna, bolesna i niebezpieczna.

Według autora tej książki rak jest symbolem, jak większość chorób, tego, że dzieje się coś złego w życiu pacjenta. Jest rodzajem ostrzeżenia, iż powinien on wybrać inną drogę, również jest on przekonany o tym, że w naszych możliwościach leży zmiana tego profilu poprzez odstąpienie od nieefektywnych wzorów zachowań. Słowem – spokój ducha tworzy leczące środowisko dla ciała. Kto nie wierzy, niech sam sięgnie po tę książkę i zagłębi się w szczegóły.

Maria Synal



— „I Pan otworzył wrota pastwisk niebieskich, aby przyjąć duszę Mikeya...” – monotennie ciągnie czarnoskóry pastor, na cmentarzu na przedmieściach Chicago. Wokół niego szlochająca, czarna grupka. I wszyscy zadają sobie to samo pytanie: czy Pan przyjmuje także dusze gangsterów?

Mikey, 16-letni gangster, spoczywa w fioletowo wyścielanej trumnie, ubrany w fioletową skórzaną kurtkę. Handlował narkotykami, zarabiał tysiące dolarów dziennie. Skarpetki też ma fioletowe. Fiolet, to kolor „Cobras”, jednego z dwóch gangów, które terroryzują Chicago. Ten drugi to „Wściekle Psy” – ubierają się na żółto. To oni załatwili Mikeya.

– Świętej pamięci Mikey, Alleluja. – intonuje pastor.

– Al... – urywa wtórujący mu tłum. Z prędkością 150 na godzinę przelatuje obok cmentarza sportowy Mustang. Żółty – „Wściekle Psy”. Czarna ręka wyrzuca coś przez odkręconą szybę... Ogłuszający wybuch poprzedza rozpaczliwe wycie, wszystko na moment otacza ciemny dym. Gdy opada, ku niebu sterczą poszarpane ciała. Na pogrzebie była obecna matka Mikeya, jego trzy małe siostry 3, 7 i 9 lat oraz 6 innych członków rodziny. Stan zwłok uniemożliwił jednak jakąkolwiek identyfikację – napisze nazajutrz „Chicago Tribune”, dodając: Jeżeli nie powstrzymamy rozprzestrzeniania się tych gangów, znajdziemy się w sytuacji, której nie da się opanować przez dziesiątki lat.

Podobnych tragedii zdarza się w Chicago średnio 2 na tydzień. W mieście jest 13 tysięcy młodych „gangs-guys”. Czarne dzielnice są opanowane przez terror, przypominający lata prohibicji, ale dzisiejszy Al Capone ma 12-17 lat i ciemną skórę pod ciężkim złotym łańcuchem błyszczącym na piersi. Porusza się za pomocą ostatniego modelu Mustanga lub Jeepa

Samourai, a jego zwinne palce kreślą w powietrzu znaki tajemnego szyfru, przypominającego alfabet głuchoniemych, którym się posługują. Luźne ubranie maskuje broń.

Powód prowadzonej przez gangi wojny na śmierć i życie? Narkotyki. Królestwo, na którego podbój ci młodzi chłopcy ruszyli z olbrzymią prędkością, organizując w rekordowo krótkim czasie sieć kontaktów a „grubymi rybami” z Kolumbii, zadowolonymi, że znaleźli dystrybutorów tzw. „rock kokaina” lub „cracka”, którymi zalewają rynek. – To pokolenie „cracka” – mówią policjanci. – Są biedni, sfrustrowani, wściekli, odporni na nadzieję w takim samym stopniu jak na strach. Miejsce jednego zabitego zajmuje czterech nowych.

– Jestem szefem szanowanej agencji – wykrzykuje elegancko ubrany Murzyn. Rekrutował obdartych chłopców, zadając im stałe pytania. Do jakiego gangu chciałbyś należeć? Czy umiesz posługiwać się bronią palną? Ile chcesz zarabiać?

– I co z tego? – rzuca w twarz policjantom. – To odpowiedź na zapotrzebowanie młodzieży.

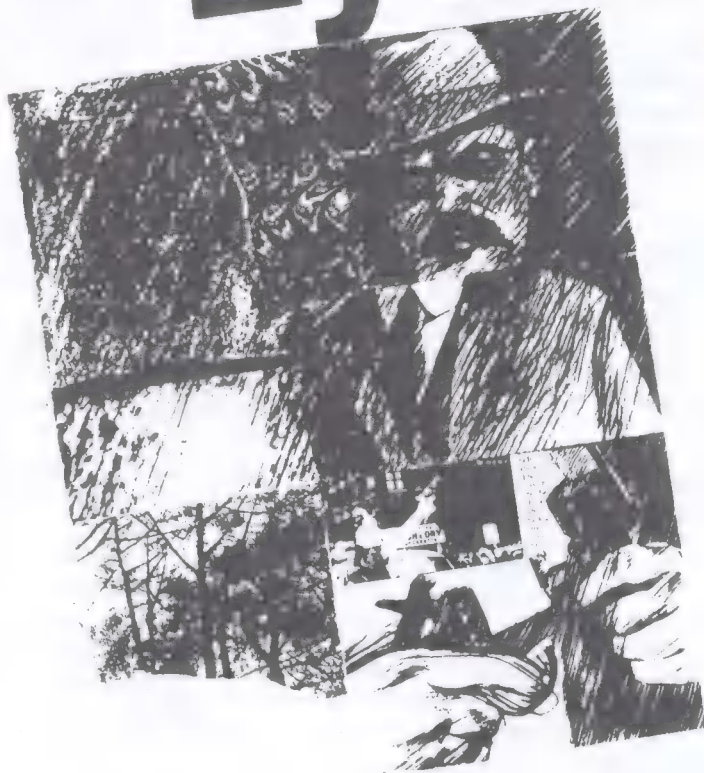
Gangs Guys są nie tylko w Chicago.

– Co, niedobry towar? Spróbuj, świeżutki, prosto z Bogoty. – Rozlega się donośny głos przy jednym ze stoisk. – Zapakować w torbę, czy zawinąć? – pyta inny sprzedawca. Mercedesy, jaguary, harleye parkują na przyległych, pogrążonych w nocy uliczkach. – No, dam ci porcję taniej, za 20 dolarów, na dobry początek. Co, nie możesz uwierzyć?

Uwierzyć nie można raczej w to, że ten targ narkotyków działa naprawdę. Na otwartej przestrzeni, nocą w Martinsburgu, 15-tysięcznym mieście w stanie Wirginia, które stało się mekką narkomanów. Jest to za sprawą „Posses” (w dawnym slangu „Równych Facetów”), przybywających z Jamajki. Są tak okrutni, że wg policji – po torturach, jakim była poddana ofiara, można poznać, że to ich dzieło. W Martinsburgu zaczynali od pracy przy zbiorze jabłek, ale szybko opanowali handel marihuaną. W ciągu 6 miesięcy przekształcili 5 willi stojących przy głównej ulicy w palarnie narkotyków: „sprzedaż na wynos to konsumpcja na miejscu w miłym (płatnym) towarzystwie”. Jako kurierów zatrudniają uczniów z miejscowej High School, którzy uczęszczają na zajęcia ze złotymi łańcuchami na szyi i bronią pod kurtką. „Posses” można spotkać również w Dallas, Houston, Miami, Waszyngtonie, nawet na Alasce. Rywalizuje ze sobą ok. 100 gangów, o najwymyślniejszych nazwach i ze skłonnościami do załatwiania porachunków w miejscach publicznych: w restauracjach, night-klubach, gdzie – zwykle na ladzie przy kasie zostawiają serce ofiary.

Szósta p.m., Brooklyn, dzielnica arabska. Plac przy meczecie wypełniają turbany. Ale ludzie nie przyszedli tu, aby się modlić. Przyszli, aby krzyczeć, że mają dość narkotyków. W ich kraju, każdy „wielbłąd”, czyli kurier wędruje na szubienicę. W tej dzielnicy śmierć zbiera obfite żniwo. Przez tłum usiłuje przejechać karetka. Wiezie ciało 13-letniej Leili zmarłej w następstwie nadużycia narkotyków. W ciągu 6

KROTKIE OSTRE ŻYCIE



miesiące było już ponad 200 podobnych wypadków. Jeżeli ci muzułmanie ostro protestują, to znaczy, że już mają dość hord „nietykalnych” przybyłych z Manhattanu i sprzedających „crack”, tu zwany „french fried”. Dość narkomanów na głodzie, demolujących sklepy z rewolwerem w garści. Dość ciągłych strzelanin, tak częstych, że zwykły obywatel boi się podchodzić do okna, w obawie przed zabłąkaną kulą. Dość chodników mokrych od krwi. Od kilku miesięcy zaczęli się organizować, głosząc hasła „Handlujecie w dzień i w nocy, my was obserwujemy w dzień i w nocy”. Współpracują z policją, w 10-20 osobowych grupach patrolują ulice. Czy to przynosi

pożądany skutek?

Bardzo chciałby tego ksiądz z Los Angeles, gdzie dwa wrogie gangi „Bloots” i „Crips”, terroryzują mieszkańców. Gdy duchowny wrócił z podobnego patrolu zastał na biurku głowę swego psa, z ostrzeżeniem, że następnym razem zginie sam.

O efekty modli się też sędzia z Inglewood, czarnej dzielnicy Los Angeles, gdzie członkowie gangu gromadzili się na ulicach w takiej liczbie, że autobusy musiały zmieniać trasę.

W 1980 roku w samym Los Angeles do gangów należało 30 tys. młodych ludzi, w 1988 r. – 80 tys. Zaczynają przejmować władzę w

Ameryce. Jak twierdzą niektórzy – to początek nowych organizacji faszystowskich. W mieście działa organizacja grupująca młodzież, pragnącą walczyć przeciw temu zjawisku. Stworzył ją Steve Valdivia w 1981 r. W 1988 roku „wyprostowali” ok. 200 młodych ludzi i doprowadzili do podpisania 27 układów zawieszenia broni między rywalizującymi bandami, walczącymi o obszary wyłączności, lub chcącymi pomścić doznane obrazy. Mówi Valdivia: „Od kilku lat gwałtowne utarczki uliczne uspokoiły się. Czyżby nagle zmiana na dobre wśród gangsterów? Nawrócili się? Pokochali szkołę? Nie. Pokochali „cracka”. Do niedawna rynkiem narkotyków władali Czarni z wyższych sfer. Młodzi członkowie band zaczęli masowo kupować od nich towar, „zাপominając” zapłacić, albo po prostu – okradali dostawców. Zyski bossów z Płd. Ameryki zatrważająco spadły. Szybko zdali sobie sprawę, że dogadanie się z brutalnymi, gotowymi na wszystko młodocianymi przestępcami leży w ich interesie. Młodzi gangsterzy żyli do tej pory w getcie, w rozbitej rodzinie, bez pracy, bez pieniędzy. Ze szkoły nie wynosili niczego, ich rodzice często sami zażywali narkotyki lub pili. Chłopcy widzieli, co ich czeka. Widzieli także kolegów, coraz liczniejszych, w samochodach, z kieszeniami pełnymi pieniędzy, pochodzących ze sprzedaży „cracka”. To dopiero życie. 150 km na godzinę. To co, że może być krótkie. Mają to gdzieś, nie mają nic do stracenia, bo w ogóle nic nie mają. Są pełni nienawiści do samych siebie. Należąc do gangu – to najwyższy stopień samozniszczenia. Dlaczego zabijają się wzajemnie? Bo strzelając do siebie podobnych strzelają jakby do siebie”. Valdivia przerywa na moment, po czym dorzuca: „Najgorszą rzeczą, jaka może się przydarzyć człowiekowi, jest być młodym, czarnym i mieszkać w Los Angeles w naszych czasach”.

Przenieśmy się na inne przedmieście Los Angeles do Watts. Zgodnie z prawem kalifornijskim jedynie kobieta samotnie wychowująca dzieci może otrzymać zapomogę. Liczni socjologowie winią to prawo o powodowanie rozpadu wielu rodzin. Dzień wypłaty jest tu nazywany Świętem Matki. Tego dnia pojawiają się ukrywający się ojcowie

rodzin, którzy czule całują na powitanie swe kobiety, zanim odbiorą im czek z pomocy społecznej.

Ulica jest pusta, ale fotele na kółkach stoją co kilkadziesiąt metrów. Czyżby w Watts było tylu inwalidów? Wobec tego, gdzie oni są? I gdzie są pozostali, zdrowi? – pochowali się w domach przed gangami, rzuca jakąś kobieta z okna zasłoniętego firanką. Ma czerwona bluzkę, na rękę trzyma ubrane na czerwono niemowlę. – Trzy miesiące temu „Bloods” zastrzelili moją 18-letnią wnuczkę, gdy prowadziła wózek z dzieckiem po ich ulicy. Wózek był niebieski. Od tamtej pory, mieszkańcy Watts, chcąc uchronić skórę, zaczęli przestrzegać kolorów gangów, kontrolujących okolice. Mamy więc ulice całe na czerwono, całe na niebiesko, do połowy czerwone, później niebieskie... Łodziarz rozwiązał problem. Z jednej strony jego furgonetka jest czerwona, a z drugiej niebieska. Ale ten łodziarz sprzedaje już nie tylko lody. Rodzice zatrzymują dzieci w domach, bo dowozi on także „cracka”. „Crips” okradają także miejscowe kaplice. – Postrzelili siostrę zakonną w zakrystii. Do końca życia nie będzie chodzić – mówią ludzie. Siły zła nigdy nie panoszyły się tak, jak obecnie.

Chic też należy do „Bloods”. – To nie z powodu pieniędzy, ale dla towarzysztwa – mówi. Nie mam żadnej roboty, a gang to bardzo silny związek. Wcale nie twarde dla nas przychodzą. Taki twardy to gangu nie potrzebuje. My to robimy dla ochrony. Bez obstawy jest się w getcie skazanym na śmierć. A w bandzie jest ekstra: samochody, forsa, panienki. – Ale zwłazsza sza-cu-nek – dorzuca Dog. Widzi się strach w ich oczach, człowiek czuje się kimś. Ale w ciągu 2 lat straciłem 19 kumpli, szkoda ich.

Rywalizacja między gangami jest niewyobrażalna – mówi oficer z Wydziału dla Nieletnich. – Cena „cracka” spada, więc szukają nowych rynków, nowych terenów. W ciągu ostatnich kilku miesięcy meldunki o ich pojawieniu napłynęły z czterdziestu miast, w tym Denver, Seattle, Phoenix i Kansas City.

Amerykanie nie wiedzą, co zrobić, gdzie wyjechać, choćby na wakacje. Jak rozpocząć na nowo? Jak, nawet na krótko, znaleźć spokojny kąt. Gdzie nie ma gangów? A jeżeli są wszędzie?

Kąpiele parowe twarzy STEAM FACIAL

Dla pięknej, płonącej rumieńcem cery! Zanurz twarz w kłębach delikatnej, będącej pod kontrolą pary, która głęboko czyści pory, wzmacnia krążenie i poprawia stan skóry w ciągu zaledwie 15 minut.

Kojąca, ciepła para przenika głęboko w skórę, rozpuszcza zanieczyszczenia, otwiera pory, delikatnie czyszcząc i poprawiając stan skóry. Eksperci w dziedzinie kosmologii zgadzają się co do tego, że skóra wysycha z powodu braku wilgoci a także od nadmiernego przebywania na słońcu i wietrze. Twierdzą oni, żeby każda kobieta, niezależnie od wieku, przynajmniej raz w tygodniu robiła kąpiel parową twarzy. Urządzenie do takiej kąpieli o nazwie STEAM FACIAL, jest bardzo łatwe, bezpieczne i wygodne w użyciu.

Z pewnością spodoba Ci się zdrowa, płonąca cera, którą ujrzysz, już po pierwszym zabiegu!

STEAM FACIAL – \$ 24.95

Kąpiel parową twarzy można wzbogacić, stosując specjalny, tajemniczy zestaw ziołowy. Jest to specjalna mieszanka naturalnych ziół i kwiatów, znana ze swoich właściwości pielęgnacyjnych skóry. Należy ją wrzucić do wody w pojemniku urządzenia STEAM FACIAL. Ciepła para wyzwala ożywcze olejki ze specjalnie wybranych ziół i kwiatów, co sprawia, że taka kąpiel parowa zwiększa swoje korzystne działanie. 2 uncje mieszanki „Herb Facial Beauty Secret” (Ziołowa tajemnica parowej kąpieli twarzy) wystarcza na 12 parówek.

Mieszanka ta zawiera następujące, specjalne zioła: liść żywokostu, korzeń łopianu, mięta zielona, rumianek, korzeń lukrecji, owoc dzikiej róży, mięta pieprzowa, kwiat bzu, szałwia, rozmaryn, lawenda, skórka cytryny.

HERB FACIAL BEAUTY SECRET – \$ 3.95

Należy dodać \$2.50 na przesyłkę. Mieszkańcy stanu Illinois doliczają 2% na podatek (tax). Zamówienia prosimy wysłać pod adresem:

Back to Nature Inc.
3101 N. Milwaukee Ave.
Chicago, IL 60618

Back To Nature Inc.
5098 S. Archer
Chicago, IL 60632

Back To Nature Inc.
5627 N. Milwaukee Ave.
Chicago, IL 60646

„POLSKA W MUZYCE, PIEŚNI I SŁOWIE”

Audycje nadawane są trzy razy w tygodniu, tj. w poniedziałki i środy od godz. 6:30 do 7 wieczorem oraz w soboty od godz. 6:05 do 7 wieczorem. Radiostacja WCEV — 1450 AM. We're chicaland's Ethnic Voice.

W programie sobotnim, od godz. 6:45 do 7 wieczorem nadajemy specjalną audycję radiową z Amerykańskiej Częstochowy z Doylestown (Pensylwania).

Adam J. Grzegorzewski
Polish-American Radio Broadcasting
5450 W. Cornelia Ave., Chicago, IL 60641
tel. (312) 794-9565.



CZYTELNIcy pytają?

– Dlaczego powstają żylaki i jak z nimi walczyć? – pyta pani Hanna Z. Pyta też, czy przebywanie na słońcu im szkodzi, gdyż zawsze po lecie odczuwa zaostrzenie i nasilenie dolegliwości.

Intensywne opalanie może pogorszyć stan żylaków podudzi. Niestety, zazwyczaj o tym nie pamiętamy. Na żylaki cierpi wiele osób. Widoczne są one w postaci sinych kłębków, pokręconych sznurów lub całych spłotów rozszerzonych, podskórnych żył. Jeśli jest ich niewiele, często nie zwraca się na nie uwagi. Ale mogą też deformować łydkę i czasem powodować też ostre stany zapalne.

Przyczyn i stanów sprzyjających powstawaniu żylaków jest wiele: cechy dziedziczne, (wadiwa budowa żył), wielogodzinna praca w postawie stojącej, następstwa porodu, otyłość i zaparcia, płaskostopie.

Żylaki powodują różne nieprzyjemne odczucia: drętwienie, mrowienie nóg, bóle łydek i inne, nasilające się szczególnie w czasie upałów, podczas dłuższego bezruchu nóg, zarówno podczas leżenia jak i stania. Występują też często zmiany wsteczne w skórze kończyn dolnych. Staje się ona cieńka, błyszcząca, zmienia się jej zabarwienie. Nawet bardzo drobne skaleczenia skóry powodują wtedy trudno gojące się zmiany, a w cięższych przewlekłych wypadkach nawet owrzodzenia. Trwające często latami. Z tego powodu należy unikać urazów nóg.

Kiedy jednak dojdzie do tzw. zapalenia żył, czyli odczynowego zapalenia ściany żyłnej i w następstwie zakrzepu w żyłach nastąpią objawy, które powinny nas zaniepokoić i skłonić do szybkiej wizyty u lekarza. Objawy te, to niewielki ból w łydce, czasem obrzęk i zaczerwienienie skóry nad żyłą, niewielkie podwyższenie temperatury ciała, przyspieszenia opadania krwinek czerwonych, wzrost liczby krwinek białych (hiperleukocytoza), ból po ucisku łydki.

Zapobieganie żylakom polega na unikaniu bezruchu i otyłości, m.in. przez codzienną gimnastykę nóg. Jeśli wykonujemy pracę stojącą w bezruchu, należy sprawdzić u lekarza, czy nie mamy płaskostopia i skorygować je wkładkami ortopedycznymi. Przy pracy w bezruchu, ale w pozycji siedzącej należy opierać nogi na małym stołeczku lub na innym oparciu

dla stóp. Trzeba zwalczać zaparcia, m.in. przez stosowanie diety bogatej w błonnik, razowe lub ciemne pieczywo, jarzyny, grube kasze. Trzeba też rzucić palenie papierosów, picie alkoholu, nie używać ostrych przypraw. Zalecane jest stosowanie prostej gimnastyki w postaci chodzenia na palcach dwa razy dziennie po 5-10 minut oraz prowadzenie aktywnego trybu życia. Nie należy leżeć zbyt długo.

– Już jako dziecko bałam się burzy. Teraz również źle ją znoszę, gdyż wiem, że może być niebezpieczna. Nie wiem, jak powinien zachować się w takiej sytuacji np. w lesie, na spacerze w terenie niezabudowanym? – pyta pani Anna P.

Porażenia piorunem zdarzają się stosunkowo rzadko, jednak skutki rażenia mogą być rzeczywiście niebezpieczne a nawet tragiczne. Jedyną radą jest unikanie burzy na otwartej przestrzeni. Jeśli jednak już taka sytuacja nas zaskoczy, najbezpieczniej jest stanąć na jednej nodze lub biec, by kontakt z ziemią miała tylko jedna kończyna. Nie wolno natomiast kłaść się na ziemi ani chować pod drzewami, bo działają one na pioruny jak piorunochron. W wyniku przepływu przez pień drzewa lub jego korzenie ładunku elektrycznego może dojść u osób chroniących się w ten sposób do nieszczęśliwego wypadku.

Objawami porażenia piorunem są – podobnie jak w przypadku porażenia prądem elektrycznym o wysokim napię-

ciu – oparzenia skóry i zaburzenia ośrodkowego układu nerwowego: utrata przytomności, drgawki oraz porażenie czynności oddechu i serca. Ratowanie porażonego polega przede wszystkim na przywróceniu czynności oddychania i akcji serca. Trzeba jak najszybciej wezwać pomoc lekarską.

Pan Kazimierz S. prosi nas o podanie, jakie zioła mógłby używać przy nieżycie oskrzeli.

W schorzeniu tym zaleca się gotowe mieszanki ziołowe Pektosan lub Neopektosan. Dodatni wpływ wywiera także mieszanka ziołowa o następującym składzie: po 50 g liści podbiału, ziela tymianku, oraz po 25 g ziela fiołka trójbarwnego i glistnika, korzenia albo kwiatów pierwiosnka, kwiatów ślazu, owoców kopru włoskiego lub anyżu. Po zmieszaniu zalać łyżkę ziół 1,5 szklanki letniej wody i odstawić na 30 minut do napęcznienia. Następnie ogrzać do wrzenia (nie gotować). Po ostudzeniu przecedzić. Pić 3-4 razy dziennie po pół szklanki naparu.

Pani Zuzanna H. pyta, czy picie kawy może mieć zły wpływ na organizm. – Często mam po kawie – pisze pani Zuzanna – bóle i zawroty głowy, nie mogę zebrać myśli, mam kłopoty z zasypianiem.

Duże dawki kofeiny w postaci kilku mocnych kaw dziennie istotnie mogą powodować bóle i zawroty głowy, rozkojarzenie myślowe, bezsenność i kołatanie serca. Radzimy stopniowo zmniejszyć liczbę wypijanych kaw. Na początek proponujemy picie nieco słabszego naparu.

CIRCU CAPS

Jeśli masz problemy z krążeniem spróbuj kapsułki CIRCU CAPS, doskonały, wypróbowany europejski środek, który krąży w żyłach. Miliony Europejczyków przekonało się o jego cudownym działaniu, szczególnie kobiety, które często uskarżały się na "uczucie ciężkości" w nogach. Tajemnica tkwi w ziele o nazwie "Rusci Aculeati", które do tej pory było nieznanne w Stanach Zjednoczonych. Kapsułki Circu Caps są kapsułkami całkowicie naturalnymi.

Cena – (48 kapsułek) \$ 10.95

Należy dodać \$2.50 na przesyłkę. Mieszkańcy stanu Illinois doliczają 2% na podatek (tax). Zamówienia prosimy wysłać pod adres:

Back to Nature Inc.	Back to Nature Inc.	Back To Nature Inc.
3101 N. Milwaukee Ave.	5098 S. Archer Ave.	5627 N. Milwaukee Ave.
Chicago, IL 60618	Chicago, IL 60632	Chicago, IL 60646





czy wiesz że...

Amerykańscy specjaliści pracują nad tym od sześciu lat. Przeprowadzili już ponad 2,2 tys. testów, ale wciąż jeszcze uważają, że za wcześnie jest, aby nową metodę badań prenatalnych wprowadzić do powszechnego użycia. Ma ona niezwykle ważną zaletę – umożliwia skontrolowanie rozwoju płodu przed upływem 12 tygodni od chwili zapłodnienia, a zatem znacznie wcześniej, niż obecnie stosowana metoda tzw. amniocentozy.

Nowa metoda określana jest skrótem CVS. Polega ona na pobraniu niewielkiego fragmentu tkanki błony otaczającej embrion we wczesnym okresie jego rozwoju. Uzyskane w ten sposób komórki badane są w celu wykrycia zmian genetycznych rozwijającego się płodu. Próbkę tkanki można pobrać przy pomocy specjalnego urządzenia zarówno przez skórę brzuszną, jak i drogi rodne. Myślę, że w przyszłości badania CVS będą stosowane u wszystkich kobiet, które tego zażądają. – stwierdził dr George Rhoads z Narodowego Instytutu Zdrowia Dziecka. Dziś wiąże się z tym zbyt duże ryzyko.

★ ★ ★

W Jacksonville wprowadzono nową, dość niezwykłą usługę telefoniczną, którą nazwano „mówcie co chcecie”. Ci, którzy w pracy muszą hamować się i zachowywać bardzo delikatnie, tylko za 35 centów mogą „wyładować się”. Firma „Sudern Bell” jest przekonana, że powodzenie jej przedsięwzięcia jest zapewnione.

★ ★ ★

Brytyjski dziennik „Independent” zamieścił wyniki wywiadów telefonicznych, które przeprowadzono z 925 wyborcami. Okazało się, że w ciągu ostatnich 50 lat za najbardziej niepopularnego szefa rządu uznana została Margaret Thatcher. Tylko 24% zapytywanych wyraziło zadowolenie z polityki „żelaznej damy”, zaś 62% zadeklarowało swoje niezadowolenie.

W jednym z banków w Sydney przed okienkiem kasy pojawił się grabieżca i grożąc pistoletem zażądał wydania wszystkich pieniędzy. Kasjerka zdążyła jednak niepostrzeżenie nacisnąć nogą guzik i niefortunny gangster zapadł się w podziemia budynku.

Taką oryginalną nowość dla ochrony przed napadami i grabieżami opracowali specjaliści jednej z firm australijskich. Mechanizm nie jest jeszcze zbyt doskonały: napastnik z Sydney doznał wstrząsu mózgu i złamał rękę.

★ ★ ★

Brytyjczycy i Francuzi zastanawiali się nad tym ponad 100 lat. Skandynawowie szybko podjęli decyzję i rozpoczęli inwestycję. Tak, jak tunel ma połączyć Wyspy Brytyjskie z kontynentem, tak tunel-most poprowadzony zostanie przez cieśninę Wielki Bełt między wyspami duńskimi Zelandią i Fionią. W 1993 roku Zelandię oraz niewielką wysepkę Sproge, leżącą w centrum cieśniny Wielki Bełt, połączy tunel. Z kolei między Sproge a miastem Nyborg na wyspie Fionia powstanie most. Ma to być pierwsze ogniwo skandynawsko-europejskiej magistrali.

★ ★ ★

Koncern samochodowy Toyota ogłasza co roku konkurs na jak najbardziej szalone pomysły dotyczące technologii i konstrukcji swoich wyrobów, mających w świecie i tak doskonałą markę. Nagradzane są z reguły pomysły wybitne, jak najbardziej odbiegające od rozwiązań tradycyjnych.

W zeszłym roku uznanie jurorów zyskała konstrukcja podwozia samochodu osobowego, wyposażonego zamiast kół w cztery jakby talerze z tworzyw sztucznych. W czasie jazdy mogą one pracować zupełnie niezależnie od siebie, a sterowane są urządzeniem hydraulicznym. Dzięki temu auto może wjechać np. na parking bokiem, bez skręcania w lewo czy prawo.

2,5 tys. londyńskich taksówek „black cabs” ma być wyposażonych w komputery pokładowe. Z uwagi na przeciążenia linii radiowych, w pamięci komputera rejestrowane będą zlecenia na usługi przewoźne. W dowolnej chwili kierowca będzie mógł korzystać z tej wspomagającej go elektronicznej pamięci.

★ ★ ★

Zachodnioniemiecki Ford znalazł być może sposób na złodziei radioodbiorników i magnetofonów samochodowych. Urządzenia te, seryjnie montowane w Fordach, są zabezpieczone przez odpowiedni układ elektroniczny. Włączyć urządzenie może tylko osoba znająca kod cyfrowy, w przeciwnym czasie radio czy odtwarzacz nie będą działały.

★ ★ ★

Mięśnie kobiety ważą przeciętnie 16, a mężczyzny 27 kilogramów. Muskulatura kobiety jest lepiej przystosowana do ruchów oszczędnych i celowych. Serce kobiety bije przeciętnie 72 razy na minutę, a mężczyzny – 65. Mimo znacznie cięższej pracy serca, kobiety pozostają dłużej zdrowe i sprawne, co potwierdzają badania lekarskie. Organizm kobiety potrafi szybko wyrównać taką stratę krwi, która mężczyznę doprowadziłaby do stanu agonalnego.

★ ★ ★

Krem do pielęgnacji stóp

dla Twoich
zmęczonych,
obolałych stóp

TRAMP-2

Wzmocniony
ekstraktem
szałwii i
olejkiem mineralnym.

- ◇ Eliminuje przykry zapach
- ◇ Wydelikatnia i wygładza skórę
- ◇ Pozostawia uczucie świeżości
- ◇ Chroni
- ◇ Jest antyseptyczny
- ◇ Zapobiega pękaniu skóry
- ◇ Działa przeciwgrzybiczo

SATYSFAKCJA GWARANTOWANA

CENA – \$ 3.95

BACK TO NATURE INC.

**3101 N. Milwaukee Ave.,
Chicago, IL 60618**



TRADING CORPORATION

DZIAŁA NA RYNKU AMERYKAŃSKIM OD 1948 ROKU

PRZEKAZY DOLARÓW NA RACHUNKI WALUTOWE "A" I "C"
DOSTARCZANIE TOWARÓW W POLSCE
ATRAKCYJNE CENY!! NAJWYŻSZA JAKOŚĆ USŁUG !! GWARACJA !!

INFORMACJI UDZIELAJĄ I ZLECENIA PRZYJMUJĄ:

AUTORYZOWANI PRZEDSTAWICIELE PĘKAO oraz PEKAO TRADING CORPORATION

470 PARK AVE., SOUTH, NEW YORK, N.Y. 10016 TEL 212-684-5320
NOWY ADRES OD 15 LIPCA 1990 r.: 2 PARK AVE., NEW YORK, N.Y. 10018
333 N. MICHIGAN AVE., CHICAGO, IL 60601 TEL 312-782-3933
6420 WILSHIRE BLV., LOS ANGELES, CA. 90048 TEL 213-655-9101

PEKAO TRADING CORPORATION posiada licencje na przekazy pieniężne wydane przez Departament Bankowości stanu Nowy Jork i wielu innych stanów.



ik

STARA LEGENDA INKÓW – SKARBNIKA ZDROWIA

Pod koniec lat 60-tych pewne zioło z Ameryki Południowej zwróciło na siebie wielką uwagę z powodu niewiarygodnych efektów dla zdrowia i pomyślności ludzi. Zioło to, to wewnętrzna kora drzewa o nazwie Pau D'Arco lub Ipe Roxo (Brazylia), Lapacho (Argentyna), lub Taheebo (Boliwia).

Ludzie zajmujący się medycyną w wielkim cesarstwie Inków, przez długie wieki używali Pau D'Arco jako środka przeciwko wielu schorzeniom. Obecnie przeprowadzane są liczne badania nad niezwykle właściwościami i możliwościami Pau D'Arco przy leczeniu różnych tzw. chorób degeneracyjnych. Uważa się, że jest to naturalny antybiotyk.

Wiadomo, że Pau D'Arco nie ma żadnych przeciwwskazań czy niezgodności i może być przyjmowane z wszystkimi innymi lekami, bez względu na to jak są silne czy aktywne.

W "Herb Report" John Heinerman pisze: "W Brazylii Tasshebo stosuje się przy dużej różnorodności schorzeń, takich jak prostata, jelita, płuca, głowa, białaczka, cukrzyca, reumatyzm, choroba Hodgkina, wątroba, trzustka i skóra. Lapacho zawarte w skórze powoduje ustępowanie raka i obecnie przeprowadzane są badania nad nim, jako środkiem chemoterapeutycznym, przeciwrakowym. Dlatego, jako naukowiec znany ze swoich prac nad roślinami leczniczymi, zalecam stosowanie Pau D'Arco jako efektywny środek pomocniczy przy kompletnym programie leczenia medycznego i odżywczego.

Polecamy najczystszej jakości Pau D'Arco
Zioło do parzenia - 1 funt
Herbata, 54 torebki
Kapsułki, (120 szt)
Ekstrakt, (1 OZ)

\$ 10.95
\$ 15.00
\$ 11.95
\$ 6.95



Do nabycia w sklepach Back To Nature Inc.

Back to Nature Inc.
3101 N. Milwaukee Ave.
Chicago, IL 60618

Back to Nature inc.
5627 N. Milwaukee Ave.
Chicago, IL 60646

ZDROWIE

uroda i życie

Miesięcznik wydawany nakładem Back to Nature Inc.
zamieszcza:

- wiadomości na temat najnowszych kierunków w lecznictwie
- informacje z dziedziny ziołolecznictwa
- reportaże ze świata
- artykuły o tematyce ekologicznej
- uczy jak zachować młodość i urodę

W numerze wrześniowym znajdziecie między innymi:

- Ekogerylasi.
- McLuhan miał rację
- Wszystko o cebuli
- Kiedy trzeba przerwać ciążę.
- Nowotworowe choroby kobiece.

Uczy — informuje — służy poradami

Adres wydawcy:

Back to Nature, Inc.
5627 N. Milwaukee Ave.
Chicago, IL 60646
tel. (312) 583-0402

Jesli interesujesz sie sprawami zdrowia, jesli chcesz zachowac mlodosc i urode

zaprenumeruj nasz magazyn

Prenumerata roczna ● USA: \$25.00 ● Kanada: \$35.00 ● Europa: \$60.00 ● Australia: \$75.00

CZY WIESZ, ŻE...

Japońscy producenci sprzętu radiowego oferują swe wyroby także rowerzystom. Odtwarzacze magnetofonowe, czy radia można instalować np. na kierownicy roweru. Niepokoi to jednak instytucje odpowiedzialne za bezpieczeństwo ruchu drogowego. Rowerzysta pochłonięty słuchaną muzyką, lub kręcący gałkami radioodbiornika może spowodować wypadek. Co więcej, odwrócić uwagę od tego, co się dzieje na drodze może nie tylko muzyka, ale wskaźniki np. prędkości i inne, w które wyposażają rowerowe radia ich producenci.

★ ★ ★

W Stanach Zjednoczonych wśród ponad 30 tys. posiadaczy nowych samochodów przeprowadzono ankietę

na temat ich niezawodności. Jako kryterium porównań przyjęto liczbę usterek, które pojawiły się w pojazdach w ciągu pierwszych trzech miesięcy użytkowania. Bezapelacyjnie zwyciężyła Toyota Cressida. Okazało się, że w 100 samochodach tej marki, ujawniło się w ciągu kwartału eksploatacji zaledwie 81 usterek. Następne miejsca zajęły Chevrolet Nova – 98 usterek i Mazda 929 – 100 usterek. Honda Prelude, Mercedes 190, Nissan Maxima, Mercedes SL, Porsche 944, Toyota Corolla, Porsche 911 i Mercedes klasy S uzupełniły listę najbardziej niezawodnych samochodów wykazując przeciętnie od 102 do 112 usterek. Znamienna jest liczba marek japońskich, które pod względem niezawodności – jak się okazuje – górują

nawet nad najwyższej klasy wozami europejskimi.

★ ★ ★

Najwięcej telefonów w przeliczeniu na mieszkańca zainstalowane jest w Danii. Jest to jedyny kraj na świecie, w którym przypada więcej niż 50 aparatów na 100 obywateli. Następne w kolejności są: Luksemburg, Holandia oraz Wielka Brytania, Stany Zjednoczone i Japonia. Światowa średnia wynosi 10 telefonów na 100 osób.

★ ★ ★

Zespół lekarzy amerykańskich przeprowadził badania kobiet w ciąży, których celem było ustalenie, czy ćwiczenia gimnastyczne nie są szkodliwe dla przyszłych matek. Okazało się, że gimnastyka ma na kobiety w ciąży bardzo korzystny wpływ. Ustalono jednak, że w żadnym wypadku nie wolno przesadzać z ćwiczeniami. Również tu konieczny jest umiar.